Илзе Лиепа

+ комплекс упражнений на DVD

# метод Лиепа

философия тела

АНФ

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Известная балерина, дочь знаменитого артиста балета Мариса Лиепы, умная и красивая женщина делится своей философией жизни и философией тела. Искренне и доверительно Илзе Лиепа рассказывает о себе, об отце, о друзьях и близких, о своем пути в танце. Объясняет, как и почему пришла к своему уникальному методу физической подготовки и призывает нас подружиться с собственным телом. Не каждый может посещать уроки балетного экзерсиса Илзе Лиепа, на которых женщины всех возрастов учатся быть грациозными, но у всех есть возможность прочитать эту книгу и посмотреть диск. И с первых же страниц вам захочется стать лучше. Еще не добравшись до комплекса упражнений, вы расправите плечи, непроизвольно стараясь хотя бы чуть-чуть походить на автора — женщину с королевской осанкой.


- Илзе Лиепа
- Благодарности
- Мой метод
- Рекомендации о питании, выстраданные жизнью
- Встреча, которая многое изменила
- философия тела
- Пилатес
- ИЛЗЕ ЛИЕПА МЕТОД
- Хореография
- Дети: воспитание движением и искусством
- Мода и как с ней бороться
  - Королевская осанка
  - Надо ли вообще заниматься?
- Из записных книжек
  - Мы — маленькие
  - Андрюша
  - Мастер и Маргарита
  - Машка
  - Катя и Володя
  - Память
  - Дар
  - Дарси
  - День любви
  - Болеро
  - Из дневника
  - Экзерсис

- 12 шагов к изяществу
- Комплекс упражнений
- Разминка
- Основная часть
- Об авторе

# Илзе Лиепа
# Метод Лиепа: философия тела

# *Благодарности*

Дорогие друзья!

Хочу воспользоваться случаем и выразить благодарность. Прежде всего, моей семье, моей горячо любимой мамочке за то, что она такая, какая есть, за ее любовь, которая всегда давала и дает нам силы. Моему дорогому мужу Владиславу — за терпение и понимание. К тому же он чаще всего становится первым слушателем и критиком моих опусов. Моему любимому брату Андрису — за бесценные советы и помощь в проведении съемок.

Я хочу поблагодарить издательство «Альпина нон-фикшн». Прежде всего, главного редактора и очаровательную женщину, талантливого литератора Этери Чаландзия. Именно ей принадлежит идея создания этой книги. Спасибо издателю Павлу Подкосову за терпение в работе с таким непростым автором, как я. Редактору книги Розе Пискотиной — удивительному профессионалу, чуткому человеку — моя огромная благодарность. Для меня было честью встретиться с ней в работе.

Я хочу сказать большое спасибо моему главному соавтору ИЛЗЕ ЛИЕПА МЕТОД — Елене Макаровой, кандидату в мастера спорта по художественной гимнастике, кандидату педагогических наук, международному мастер-тренеру по пилатесу, презентеру международных конвенций «Body and mind». С истинным удовольствием я перечисляю ее титулы. Она абсолютно подтверждает их своей яркой творческой индивидуальностью и глубоким пониманием Человека в его стремлении к гармоничному движению и здоровью. Все наши многочисленные встречи, споры, поиски всегда были (и есть) для меня очень интересны.

Не могу не обратиться со словами любви и признательности к моему другу и партнеру Марии Субботовской. Ее целеустремленный, сильный характер, ее знания и опыт стали залогом успеха того, что сейчас называется «Школа-студия Илзе Лиепа» — уникального концепта занятий для детей и взрослых. Наша студия и филиалы — это настоящие творческие лаборатории. Увлеченная ее энергией, я открыла для себя новый мир и бесконечно благодарна Богу и судьбе, что этот путь я прохожу плечом к плечу с таким удивительно глубоким, серьезным и талантливым человеком, как Мария.

Я также хочу выразить великую благодарность моему директору, моему дорогому помощнику Наталии Яковлевой за огромную работу в подборе материалов, за поддержку и помощь во всех моих начинаниях и вообще за то, что она рядом со мной.

Я благодарю Кирилла Злотника за режиссерскую работу в съемках комплекса упражнений. За дружескую помощь и профессионализм. В съемках нам помогала наш друг — гример Ольга Латынцева, прекрасный профессионал, обладающий хорошим вкусом и умеющий создать на съемках добрый, благожелательный настрой. Большое ей спасибо. Моя признательность Евгению Мякинченко — доктору педагогических наук, специалисту в области теории и методики оздоровительной физической культуры, — также соавтору основного комплекса ИЛЗЕ ЛИЕПА МЕТОД. И Елене Покорской, принимавшей большое участие в обсуждении того, какой должна быть эта книга.

А также спасибо вам, дорогие читатели, за то, что вы держите в руках мою книгу.

*Ваша Илзе Лиепа*

# *Мой метод*

Меня обступает «стайка» молодых женщин-журналистов. Диктофон уже выключен.

«Илзе, можно задать вам несколько вопросов? Это уже не для интервью... Как Вы держите форму? Можете рассказать, какая у вас диета? А как быстро похудеть к лету? Сколько часов в день вы занимаетесь?»

«Что вы думаете о фитнес-программах и какие из них предпочитаете?» И еще, и еще.

Обычно к этому моменту я думаю о предстоящем спектакле. Я уже не могу позволить себе пространно отвечать на эти вопросы, за которыми угадываю то, что не высказано: «Подскажите, как всегда выглядеть элегантной и привлекательной, современной и энергичной? Как успевать за всем, что диктует современная мода и реклама? И надо ли стремиться успевать? А если нет, то где найти внутреннюю стойкость, уверенность в правоте, чтобы идти против течения?»

Ах, как мне понятны эти вопросы! Я и сама из этой жизни и так же порой заглядываюсь на обложки глянцевых журналов.

Но у меня никогда не хватало времени по душам поговорить обо всем этом.

А теперь время пришло! Эта книга — мой ответ на все когда-либо заданные мне вопросы о «здоровом образе жизни», за которым, по сути, стоит знание себя, понимание значения движения и питания. Это размышления о том, что есть женщина в XXI веке.

Я буду говорить о тех методиках, которые считаю лучшими для женщин: пилатесе, хореографии и ИЛЗЕ ЛИЕПА МЕТОДЕ. Эти дисциплины составляют основу программы *моей студии,* где с удовольствием занимаются женщины разных возрастов и степеней подготовки, что дает мне возможность на практике убедиться в правильности своей позиции.

А также я предложу вам экспресс-комплекс упражнений (вы найдете его в конце книги). Я назвала его «12 шагов к изяществу». Это тот мини-экзерсис, который я заставляю себя делать, когда хочу отдохнуть от профессии, но не потерять форму и мышечный тонус.

К тому же мы начнем этот путь вместе. Вы увидите упражнения на DVD-диске.

На первый взгляд упражнения очень просты. Знакомясь с разными методиками, я отбирала и сохраняла в памяти то, что мне казалось самым интересным (особенно из моего любимого

пилатеса, принципы постановки тела в котором очень близки к хореографии). Я уверена в эффективности этих упражнений. Я бы хотела, чтобы они стали вашим началом дня, утренней гимнастикой, которая даст тонус, бодрость, откорректирует, укрепит мышцы проблемных зон.

Этот экспресс-комплекс никак не отрицает других ваших занятий, какими бы они ни были. Скорее, это дополнение.

И это ваша «палочка-выручалочка», если вы хотите заняться собой, но не знаете, с чего начать. А еще экспресс-комплекс — отличный спутник для вас, когда вы в пути или на отдыхе. Это ваша домашняя мастерская. Мастерская образования тела.

*Я знаю, что КАЖДАЯ женщина хочет всегда чувствовать себя красивой, подтянутой и молодой. Мы будем говорить о том, как этого можно добиться, как правильно организовать свою жизнь и найти способ управлять собственным телом. Я буду говорить о движении, питании, уходе за собой. О моем собственном методе физических тренировок, который сделает женщину изящной и грациозной. Этот метод я разработала совместно с группой профессионалов, перепробовав предварительно многое.*

Я — балерина. Моя профессия вынуждает меня постоянно заниматься своим телом. Я хочу поделиться с вами тем, что знаю, чему учусь долгие годы работы над собой.

Анна Павлова говорила: чтобы добиться успеха, нужно каждый день, делая одно и то же дело, стараться сделать его как можно лучше — и тогда маленькими шажками, незаметно, ты приблизишься к совершенству... В нашей семье никогда не звучало: «Стремись к успеху! Будь первым! Будь лучше всех!» Но мы часто слышали: «Старайся, трудись, работай, терпи». Когда я говорила: «Не могу», то слышала в ответ: «В балете нет слова “не могу”, есть — “не хочу”». И другое: «Чтобы прыгать — надо прыгать, чтобы вертеться — надо вертеться, чтобы танцевать — надо танцевать... »

Я как-то разговорилась с концертмейстером Большого театра Дмитрием Котовым и призналась ему, что мне комфортнее репетировать с магнитофоном. Когда в зале концертмейстер, мне кажется, надо все время что-то пробовать с музыкой. Мне неловко, что человек сидит за инструментом, а я брожу по залу и думаю в тишине. Дмитрий мне ответил: «Ну что вы, Илзе, это самые интересные репетиции, когда видишь, как рождается роль. Кстати, именно так делал ваш отец». Я и не догадывалась, что иду с отцом одним путем... Наверное, в подсознании накапливались впечатления от того, сколько сил, времени, поиска требовал каждый спектакль отца. И тогда, если приходит успех, — это просто награда за невероятный труд.

# *Рекомендации о питании, выстраданные жизнью*

Нет такого человека, который не хотел бы выглядеть лучше.

Я готова бесконечно говорить о движении, но с сожалением должна подтвердить, что без правильного питания мы не добьемся желаемого: сохранения здоровья, нормализации веса и как результат — хорошего самочувствия и сохранения молодости.

Увы, я не отношусь к тем счастливым людям, которые могут есть все, что угодно и не поправляться!

А также с прискорбием признаюсь, что мне знакомы все вредные привычки, касающиеся неправильного питания... Я очень люблю сладкое, особенно шоколад. С легкостью могу съесть целую плитку разом. Я обожаю чипсы, иногда со вздохом умиления останавливаю свой взгляд на продукции типа «Сникерс», «Твикс» и т. п. Я бы с удовольствием ела картошку (особенно картофель по-крестьянски из Макдоналдса). О мороженом лучше не вспоминать. А еще я очень люблю бутерброды с сыром и сладкий кофе с молоком. Что говорить о пирожных и тортах — особенно безе с орехами (как торт «Киевский»).

Неплохой рацион для балерины, правда?

Все начинается с детства. Конечно, именно тогда формируются привычки. Ах, какая это важная вещь — привычка! Ведь благодаря хорошей привычке, например, ответственности, аккуратности, умению планировать дела и доводить их до конца, можно добиться больших успехов в жизни. И наоборот, дурные привычки становятся гирями на наших ногах, мешающими продвижению вперед.

К сожалению, в редкой семье существует КУЛЬТУРА ЕДЫ. Конечно, мы во многом зависим от тех традиций общества, в котором мы живем. Ох, уж эти наши замечательные застолья (которые я тоже так люблю)! Где стол заставлен яствами и нет свободного места: тут и селедочка под шубой и холодец или заливное из фаршированной рыбы. А какой стол без нашего знаменитого «Оливье»? Тут и нарезка из рыбы, и колбаски. И уже к закуске подносят дымящийся картофель или пельмени. А еще горячие пирожки, маленькие, на один зубок, с блестящей поджаристой корочкой, так и зовут: съешь меня! И это только начало! Потом будет основное блюдо. Что-нибудь из мяса или рыбы и тоже с гарниром: с рисом или, в лучшем случае, с овощами. И, конечно, рядом со всем этим великолепием

притаились соления и хрустящая капустка, грибочки и домашнего приготовления соте из овощей.

К моменту, когда после всего этого звучит обычное предложение: «А сейчас, конечно, чай! У нас чудесный “Наполеон!”», ты уже раздавлен количеством съеденной еды, с трудом дышишь и незаметно пытаешься расстегнуть молнию на юбке или пуговицу на брюках.

Тут обычно моя Совесть начинает вести со мной печальную беседу: «Как же ты завтра пойдешь в класс на занятия? Ты же еле встанешь, будешь ужасно выглядеть, и ноги будут тяжелыми!» Настроение резко падает, и все великолепие стола, которое еще несколько часов назад казалось таким заманчивым, превращается в тяжесть в желудке и расстройство по поводу собственной несдержанности. Обычно следом посещают мысли о том, что завтра я устрою себе разгрузочный день. Но, о ужас! На следующее утро просыпаешься с мыслью: что бы поесть? И как ни странно, переедание будет и на следующий день, и остановиться окажется очень непросто, и все это будет сопровождаться чувством вины, недовольством собой — одним словом, настоящим СТРЕССОМ!

Как видите, я — яркий пример жертвы излишеств. Конечно, все начиналось в детстве. Мы с братом съедали несметное количество сладкого. Наш излюбленный ужин состоял из докторской колбасы со сладкими глазированными сырками. Любили компоты и варенье. Тайком покупали мороженое, экономя деньги из того рубля, который нам давали на обед. При этом наша любимая мама делала все возможное, чтобы дети хорошо питались: мы ели продукты с рынка. В сезоны ягод и фруктов нас закармливали витаминами. Мы жили по своему расписанию и объедались, открыто или тайно. К тому же после хорошего обеда, если мы оставались одни, то очень любили приготовить нашу любимую МУРЦОВКУ из ржаного хлеба, покрошенного в воду, с ложкой подсолнечного масла, репчатым луком и солью. После этого «деликатеса» у нас нередко болели животы, но наша любовь к Мурцовке не прекращалась.

И как-то никто не думал и не обсуждал, что и как следует есть. Что правильно, а что — нет.

Разумеется, в меню семьи, где отец — премьер балета, почти не было макарон и белого хлеба. К тому же сам отец очень следил за своим питанием, и ему готовились свежевыжатые соки на завтрак. Мясо с овощами на обед и легкий ужин. Но обычно у мужчин в балете нет проблемы с весом, пока они танцуют, так как нагрузки, которые им приходится выносить, невероятно тяжелы. Проблемы у них начинаются после того, как они оставляют сцену.

А моя мама всегда была стройной красавицей, проявляла умеренность в еде, не усердствовала со сладким, таким образом, в нашей семье проблема правильного питания не обсуждалась. И я первая приняла на себя всю тяжесть проблемы лишнего веса и борьбы с ним.

Я была ученицей I курса хореографического училища (мне 15 лет). Во время обеда мы с подругами успевали добежать до большой красивой булочной, где покупали очень сладкий горячий напиток, называемый «кофе» и смутно его напоминающий, еще теплые булочки с корицей и граммов двести мармелада. В какой-то момент я поняла, что столь любимый рацион, который еще в прошлом году оставался без последствий в виде лишних килограммов, в этом году становится катастрофой!

К тому же нам объявили взвешивание! (Процедура взвешивания и измерения роста направлена на то, чтобы следить, как изменяются фигуры учениц. Если ваш вес превышает допустимую для вашего роста планку — это повлечет серьезные последствия, вплоть до отчисления.) О, если бы вы знали, что это такое — взвешивание! Это равносильно объявлению смертного приговора, особенно, когда есть, чего опасаться!

С этого момента начались мучения под названием «похудеть любыми путями».

После школы мы отправлялись в Сандуновские бани — вымучивали себя в парной. Потом надо было еще удержаться и не выпить ни капли жидкости. Тогда же мы стали злоупотреблять мочегонными средствами, хотя и знали, как это вредно для здоровья. Именно тогда я испробовала недельное голодание — пила только воду и иногда съедала ложку меда. Разумеется, я исхудала, у меня кружилась голова, и подкашивались ноги. А ведь нагрузки в хореографическом училище невероятные — это четыре, шесть, а может быть и больше, часов тяжелого физического труда.

И что же? Я, конечно, благополучно преодолевала испытание взвешиванием. При росте 173 см старалась, чтобы стрелка весов не переходила за 50 кг, а лучше на одно или два деления меньше. Но потом я опять поправлялась.

Как-то я разговорилась со своим приятелем — тенором Большого театра. Он сказал, что жизнь певца — это постоянная боязнь простудиться, а я с полной уверенностью могла сказать, что моя жизнь — это постоянная боязнь поправиться.

Нас приучали не есть после шести часов! О! Это прекрасный способ не поправляться и еще: есть умеренно. и т.д. и т. п. Но, увы, это очень трудно и не для меня — я очень хочу есть именно вечером!

Я стала панически бояться отпусков. Потому что меня не покидала мысль, что я уже непоправимо потолстела. Я опять оказывалась в состоянии стресса, и все радости отдыха не приносили мне удовольствия.

К тому же, когда у меня появилась семья, для меня очень ценными и дорогими стали моменты, когда мы с мужем приглашаем наших друзей, и как же здесь обойтись без застолья! Выходило, что надо либо сидеть перед тарелкой с салатными листьями, либо сказать себе: все, больше не могу, и, что называется, «оторваться». со всеми вытекающими отсюда последствиями. Результат: опять все те же лишние килограммы, уныние и потеря радости общения с семьей, друзьями.

*Конечно, когда предстояли серьезные выступления, я «брала себя в руки», и тут уж в способах экспресс-похудания мне, наверное, нет равных. Я принималась за свои любимые голодания. Например, День зеленого чая (иногда с ложечкой любимого варенья).*

- *Трехдневное голодание на супе из сельдерея.*
- *Гречневая каша как единственное блюдо.*
- *День кефира.*
- *День воды и еще много...*

Когда я изнемогала в этой борьбе и моя воля отказывалась мне служить, я прибегала к помощи. Испробовала на себе похудание в санатории «Кивач» (Карелия). Кстати, осталась невероятно довольна отдыхом, и не столько из-за дорого оплачиваемого голода, сколько из-за чудесной карельской природы, красивого озера, моря черники, тишины, двухнедельного молчания (даже заставила себя отключить телефон). И Храма (с долгими, проникновенными службами), который постоянно посещала, с замечательным настоятелем — отцом Сергием.

Знакома я и с системой раздельного питания доктора Волкова и не раз имела с ним личные беседы. Знаю, что многие добиваются блестящих результатов по снижению веса. Но вот беда. В моей семье, когда я готовила себе отдельно, в маленькой кастрюльке, рыбу на пару — это вызывало как минимум непонимание, а то и раздражение, и в результате жить, то есть «есть правильно», становилось так утомительно, что я отступала. А результат все тот же: или голодать, или толстеть. Казалось, третьего не дано!

И тут я сказала себе: хватит, я устала страдать от того, что поела после шести часов. Я устала от постоянных мыслей о еде! Я перевернула горы книг о правильном питании и в результате сформулировала для себя правила, которые позволили мне:

избавиться от стресса из-за боязни поправиться; сбрасывать вес, не голодая; удерживать его и, главное, с благодарностью наслаждаться едой и общением с друзьями!

Должна сразу сказать: без потерь здесь не обойтись. Я постаралась критически посмотреть на свои привычки в еде и избавиться от плохих, поменяв их на хорошие. И еще с сожалением должна заметить, что внимательное отношение к тому, что и когда мы едим, — это задача на всю жизнь! Но если научиться творчески к этому относиться и освоить основные правила, можно достичь очень хороших результатов!

Как говорят, давайте рассмотрим, какова цена вопроса. Надеюсь, что вы поняли из вышесказанного, КАК я люблю сладкое.

Для начала я нашла в себе силы отказаться от сладкого! Результат был ошеломляющим: уже в первую неделю я избавилась от двух килограммов. Я постаралась перестроиться со сладкого на соленое. К счастью, в детстве родители приучили меня любить КАШИ — это отличная привычка. Большое им за это спасибо. И если раньше я изрядно поливала кашу медом или вареньем, то теперь я стала подсаливать ее чуть больше и со временем привыкла и полюбила вкус соленой, а не сладкой каши. Суворов еще любил посыпать готовую кашу порошком из сухих белых грибов и подержать несколько минут под крышкой. Ах.

Следующей сложностью стал для меня вопрос: как обойтись без шоколадки, булочки или конфеты к чаю?

Я попробовала заменить сладкое полезным сухим крекером (благо их сейчас огромный выбор). Оказалось, что это была просто плохая привычка — грызть нечто (сладкое, конечно, приятнее), запивая чаем.

Это была первая победа на пути изменения привычек, и я, окрыленная успехом, не захотела остановиться на достигнутом.

Для начала я составила для себя перечень продуктов, от которых надо отказаться. Определить их было нетрудно, так как в любой системе питания эти продукты составляют зону риска. На первом месте был (увы!) сахар и, соответственно, сладкое печенье, конфеты, выпечка. Второе место занял хлеб. За исключением крекеров и бездрожжевого хлеба (но его не так-то просто найти). Следом шел картофель (особенно жареный). Так же я удалила рафинированный рис и кукурузу. Одновременно купила несколько пачек спагетти из муки грубого помола, а макароны из рафинированной муки убрала подальше. От соков в пакетах я уже давно отказалась. А теперь прибавила к ним все газированные напитки.

*И если раньше я была очень рада, если получалось есть один раз*

*в день (пусть даже поздно вечером), то теперь стараюсь есть не меньше четырех раз в день.*

На завтрак я обычно выбираю:

Как я уже сказала, мою любимую овсяную кашу.

Или творог (йогурт).

Или фрукты.

Яйца я ем не часто, но иногда с удовольствием делаю мой любимый омлет с помидорами.

Сыр, колбасные изделия и икру я научилась есть без хлеба, заменяя его кусочком огурца или листом салата.

Стараюсь пить зеленый чай, кофе без кофеина и очень люблю травяные чаи: ромашку с долькой лимона, шиповник.

ВНИМАНИЕ! Фрукты вовсе не безобидны в борьбе с лишним весом!

Очень важно помнить, что фрукты, кроме завтрака, следует есть, когда мы чувствуем голод — между приемами пищи. И очень неправильно заканчивать ими обед или ужин!

Очень важно в первый период — один или два месяца — перестроить свой организм, отучив его от столь любимого сладкого вкуса пищи. В будущем можно найти на прилавках супермаркетов, например, джем на виноградном соке без добавления сахара. Или иметь про запас шоколад с содержанием какао не менее 60 %. Но не забывать, что это — удовольствие первой половины дня!

Обед стал для меня приятным и возможным, так как, будучи уверенной, что в моем меню нет запрещенных продуктов, я с удовольствием ем рыбу, мясо или птицу с любыми овощами (единственное, стараюсь избегать свеклы или моркови). Но так как это — полезные овощи, я могу их съесть в виде отдельного блюда на ужин. Вместо десерта довольствуюсь кусочком сыра или йогуртом.

О чудо! Для меня стал возможен и приятен ужин. Обычно я предпочитаю тушеные овощи, очень ценю фасоль и чечевицу.

Я очень люблю спагетти (теперь только из муки грубого помола), но они хороши с легким соусом из помидоров и базилика.

И я не отказываю себе в бокале хорошего сухого вина! Правда, сказала «прощай» коктейлям, крепким напиткам и ликерам.

Обычно утром, после моего профессионального урока, я покупаю в буфете Большого театра бутылку воды без газа и два кусочка лимона. Опускаю лимон внутрь и получаю замечательное питье на весь день, добавляя туда уже воду из кулера. Стараюсь пить не меньше 1,5-2 л воды в день.

*Итак! Постараемся сменить свои плохие привычки, приобретенные в детстве, на хорошие.*

■ *Смириться с мыслью: внимание к тому, что и когда ты ешь, — это навсегда. Это шаг к своему внутреннему «Я».*

■ *Быть внимательным, не допуская даже маленьких отклонений, — это очень важно!*

■ *В будущем можно себе что-то позволить, но внимательно следить за собой (т. е. соблюдать осторожность и избирательность).*

■ *Ставить перед собой трудную задачу.*

■ *Стремиться к совершенству.*

Удивительно, но иногда чувство жажды мы ошибочно принимаем за голод, и стоит выпить воды — голода как не бывало.

И еще, конечно, каждый сам для себя устанавливает, есть ли у него лишний вес и, если есть, то сколько килограммов он хотел бы сбросить.

Лично я, с одной стороны, ярая противница стремлений женщин быть идентичными образам из глянцевых журналов. А с другой стороны, я противница жировых отложений и торчащих животов. Добровольные самоограничения и внимание к себе — залог покоя и отсутствия стрессов.

И тут я могу с уверенностью заметить, что правильное питание и правильные физические нагрузки — это единое целое на пути достижения гармоничного облика. Сколько раз мне приходилось присутствовать на модных показах! Когда перед зрителями проходят очень-очень худые девушки. Во-первых, я с прискорбием констатирую, что у большинства худышек все же есть целлюлит! (От целлюлита не спасут ни новомодные дорогие процедуры, ни голодания, ни массажи. Отсутствие целлюлита — это комплекс правильного питания и грамотных физических тренировок!)

А, во-вторых, я безошибочно могу распознать, работает над своим телом девушка или нет. Если нет, то тело, пусть и худое — но, увы, дряблое. А тот результат, который я наблюдала у группы женщин, занимающихся ИЛЗЕ ЛИЕПА МЕТОДОМ — в моей студии (все фигуры подтянулись — тела перестали быть дряблыми), меня необыкновенно обрадовал!

А если у вас появляется мышечный корсет, который приобретен путем правильных тренировок, то и движения становятся изящными, пластичными — что бы вы ни делали.

Сейчас очень модны занятия йогой, и я бы не возражала против этого. Но как-то, придя на одну светскую вечеринку, я увидела молодых, успешных женщин (их лица часто появляются в

светской хронике). Они — ярые поклонницы йоги. Нарядно одетые в мини-платья последних модных тенденций, очень стройные, туфли на высоких каблуках, элегантный макияж. Они стояли в числе приглашенных — вечер только начинался. В разгар вечеринки одну из них пригласили подняться на сцену, а за другой я невольно проследила, когда она шла среди гостей по залу. И, правда, в первый момент они выглядели столь эффектно, что нельзя было не обратить на них внимание. Что же я увидела? Поднимаясь по ступенькам, ведущим на сцену, первая шла, согнув колени, грубыми широкими шагами и нескладно ставила ноги. Вторая была отчаянно сутулой! Все мое впечатление рассеялось. В них не было ни капли грациозности!

Нет, подумала я, еще раз убеждаюсь: лучше всего — это хореография, пилатес, или «метод», так как они ведут к здоровью, бодрости и ГРАЦИОЗНОСТИ!

Разве можно в толпе не распознать даму с балетным образованием! В ней стать, грациозность и КОРОЛЕВСКАЯ ОСАНКА!

Расскажу вам такой пример. Галина Борисовна Волчек, художественный руководитель театра «Современник», не раз приглашала меня во время работы над новыми спектаклями, чтобы откорректировать пластику актрис. Так я с удовольствием встретилась с талантливой Еленой Яковлевой при подготовке спектакля «Пигмалион», где она исполняла роль Элизы Дулиттл.

Но вот Галина Борисовна пригласила меня посмотреть репетицию возобновляемого спектакля «Три сестры». Одна из ведущих актрис, по ее мнению, нуждалась в подсказке пластического решения образа, в корректировке манеры себя держать. А роль Ирины исполняла Чулпан Хаматова. Она сразу приковывала к себе взгляд. Ее движения были порывисты, но грациозны. Я безошибочно отметила человека, прекрасно владеющего своим телом. Чтобы ей ни требовалось — пробежать, вальсировать — все было легко и естественно. В то же время для многих каждый шаг и поворот представлял немыслимую техническую сложность. Для меня все стало объяснимо, когда я узнала, что Чулпан в юности серьезно занималась спортом, в том числе фигурным катанием и хореографией, и до сих пор не оставляет занятий.

Вы можете сказать — это актриса. Но разве для человека, занимающегося бизнесом, будь то мужчина или женщина, внешний вид не важен?! Напомню пословицу: «Встречают по одежке — провожают по уму». Ведь торчащий живот, второй подбородок, мешки под глазами говорят о несдержанности, об излишествах и, соответственно, неумении владеть собой. Это

серьезная отрицательная характеристика.

# *Встреча, которая многое изменила*

Я родилась в удивительной семье. И не только потому, что мой отец — Марис Лиепа — знаменитый танцовщик и премьер Большого театра, а мама — драматическая актриса и необыкновенная красавица. Оба они: и отец (которого нет уже больше десяти лет), и моя милая мама замечательно вмешивались и вмешиваются в мою жизнь, и подчас именно их вмешательству я обязана невероятным поворотам судьбы.

Именно мама своим неподражаемым тоном, который не терпит возражений, сказала мне семь лет назад: «Ты должна познакомиться с очень интересной молодой женщиной. Ее зовут Мария, она — директор крупного фитнес-центра». Мы познакомились. Мне было интересно совершить фитнес-экскурсию: тренажерный зал, бассейн, кардиолиния и зал групповых программ — все было знакомо, красиво, стильно. Но что меня поразило, так это небольшая студия для персональных тренировок, где ты — один на один с тренером. Зеркало, ровный пол — и удивительная МАШИНА, вернее, две: Кадиллак и Реформер.

Я сразу все поняла, вернее, не поняла, а почувствовала, какие фантастические возможности могут быть у этой методики. А еще я вспомнила, что однажды была впечатлена тем, как занимается знаменитая балерина Наталья Макарова на удивительном тренажере в нью-йоркской студии. Это был фильм о ней, о ее жизни, о том, что помогает ей поддерживать форму и здоровье. И вот, под руководством тренера балерина делала упражнения. Я смотрела и удивлялась, КАК в щадящем, но очень эффективном режиме можно, например, проработать мышцы спины или сделать растяжку. Когда я сама с увлечением стала опробовать чудесные машины, Мария сказала: «Мы в студии пилатеса».

Мария Субботовская первая привезла пилатес в Россию. Мы, к сожалению, опаздываем с хорошим и с головой кидаемся в посредственное, будь то кино, театр или фитнес. А мир уже давно оценил преимущества этой системы. В Нью-Йорке слово «пилатес» в поисковом запросе Интернета занимает восьмое место по популярности, а в Великобритании и Испании занятия по системе пилатес приняты как общенациональная программа оздоровления населения. Сейчас я знаю, что множество моих друзей, живущих на Западе, начинают день с занятий именно пилатесом.

Мария хотела открыть уникальность метода России и предложила мне подумать о совместной студии, где пилатесом можно заниматься в полном объеме, так как в московских клубах,

где этот метод представлен как дополнительное направление, невозможно достичь высокого уровня занятий и преподавания. К тому же существовал явный дефицит профессионалов, вернее, их просто не было. Предложение было интересным, но очень неожиданным. Я не решалась отказаться, но и не давала согласия. Между тем я не переставала удивляться энергии и проницательности моей новой знакомой. И во всем была сердечность и творческий подход — это мне особенно нравилось. Например, название для известной теперь сети фитнес-клубов «Доктор Лодер» придумала именно Мария. Пришла в Ленинскую библиотеку, перевернула гору литературы о старой Москве и Остоженке, где располагался первый клуб, и нашла реальную историю о том, что в XIX веке большой популярностью у москвичей пользовалась клиника реабилитации доктора Лодера на Остоженке. Так и появилось это название клуба, который Мария создавала и которым руководила тогда. Именно эта замечательная ее творческая жилка особенно мне нравилась. Мы подружились. Стали единомышленниками.

Но первый вопрос, который предстояло решить: как подготовить мастер-тренеров по пилатесу высшего класса. Нью-Йорк, Лос-Анджелес, Лондон — раз в год там проходят международные конвенции по фитнес-программам. Маша старалась ничего не пропускать, следила за новыми тенденциями, собирая все лучшее. В Лондоне она познакомилась и подружилась с Майклом Кингом — человеком, которого можно по праву назвать флагманом мирового пилатеса. Познакомилась с Майклом и я. Он прилетел в Москву на мой творческий вечер в Большом театре. А вскоре и я полетела в Лондон на выступление и первым делом отправилась смотреть студию Майкла Кинга.

Невероятно харизматичный, открытый, обладающий чудесным чувством юмора, он превращает свои уроки в маленькие спектакли, где ученики то завороженно следят за мастером, то заливаются вместе с ним звонким смехом. Но главное — он досконально знает предмет — пилатес. А в прошлом Майкл — профессиональный артист балета.

Из нашей дружбы с Майклом, из его желания и доверия к нам с Марией возник Институт Пилатеса в России (который мы возглавили) как филиал лондонского отделения. Не откладывая, мы объявили набор фитнес-инструкторов для обучения в Лондоне в студии М. Кинга.

Нелегкое же это было дело. Большой зал гостиницы «Славянская», где проходил кастинг, был переполнен. Желающих — огромное количество. Больше трехсот человек. Но мы должны отобрать лишь шесть.

Меня очень порадовало, что без всякой протекции с моей стороны в нашу финальную группу вошли три артиста балета, к тому времени закончившие свою карьеру. Это подтвердило мою уверенность, что балет как профессия формирует незаменимые качества характера: трудолюбие, волю к достижению цели и способность постоянно учиться новому.

И еще я была рада, что открываю своим коллегам, оставившим сцену, возможность обрести себя в новом качестве. Жизнь артиста балета так быстротечна. В тридцать восемь лет у тебя в руках пенсионное удостоверение, и, в общем, никому ты не нужен! Сколько разбитых судеб прошло перед моими глазами! Особенно трудно мужчинам, ведь на всех не хватит мест педагогов в театре или в хореографическом училище. А здесь мужчина-инструктор со знанием дела, с умением работать и балетной выправкой (!) становится очень востребованным.

Четыре месяца наши ребята жили в Лондоне и с утра до вечера учились. Пилатес — базовый уровень. Пилатес — первый уровень, второй. Пилатес и большое оборудование. И еще много, много всего. Конечно, им было трудно. И не только от обилия информации. Существовал и языковой барьер, хотя все в разной степени и владели английским. Но в Москве они были вынуждены оставить семьи на четыре месяца. Это было сложно, но зато они получили новую профессию.

Конечно, мы с Машей мечтали о собственной студии. Но как до нее было еще далеко! Если бы мы знали, что этот путь займет целых шесть лет. Как хорошо, что мы этого не знали. Но мы верили!

Нам хотелось, чтобы студия стала нашей экспериментальной площадкой и учебным центром, где бы мы могли готовить инструкторов не только для Москвы, но и для других городов. Ведь правильное профессиональное преподавание — это и есть ключ к продвижению уникального для здоровья, особенно женского, метода пилатес.

Нам удалось сделать невозможное! Не имея своей площадки, мы сохранили главное — наших уникальных мастер-инструкторов. Мы арендовали залы и регулярно проводили тренинги. Институт жил. Теперь в ведущих клубах России, таких как World Class, «Планета Фитнес» и других, работают специалисты, которых обучили наши педагоги. Мы открыли представительства Института Пилатес в Новосибирске, на Украине, в Казахстане и Латвии. За это время удалось организовать пять международных конвенций, специализированных в направлении body and mind (разум и тело).

Мы были первыми! Мы познакомили российских специалистов с уникальными людьми, настоящими звездами. Конечно, в первую очередь это был Майкл Кинг. Ведь он преподает пилатес более 25 лет. Широко известен в Европе, США, Австралии, Мексике, Новой Зеландии. Майкл полностью оправдывает свою фамилию. Он — настоящий Король пилатеса.

Участники наших конвенций могли заниматься у таких супер-профессионалов, как известнейший международный презентер Кэтлин Кори. Она — директор ассоциации West Coast Pilates. Обучалась у мастер-тренеров, которые занимались у самого Джозефа Пилатеса. Малколм Мюрхед является содиректором Института Пилатес в Лондоне. Нула Комбс — мастер-презентер из Ирландии. Джолита Трайян (Италия), Вероника Пониман и Анна Луис Мартинс (Португалия), Кристина Хедрен (Швеция).

И, конечно, занятия с этими уникальными личностями обогатили знаниями наших тренеров. Институт Пилатес продолжает свою жизнь, и я надеюсь, что благодаря нашим усилиям многие найдут в занятиях по методу Пилатеса свой путь к здоровью и радости жизни.

Этот новый мир открылся для меня благодаря встрече с Машей. Она родилась в знаменитой цирковой династии Иман. Вместе с родителями исколесила страну и даже выходила на манеж. Оказалось, что пути наших отцов пересекались. Они были хорошо знакомы, с интересом и симпатией относились друг к другу. И когда я об этом узнала, то вся цепочка событий стала мне понятна. И уже не казалось удивительным настойчивое желание моей мамы познакомить меня с ней.

Я бы не смогла ответить на вопрос «как приобретать друзей?». Но я точно знаю, что это очень непросто. Так же как найти спутника жизни. К тому же дружба проверяется временем. И чем ты становишься старше, тем это сложнее.

Мне кажется, что дружба основывается на признании в другом человеке качеств, которых у тебя нет, но которые тебе нравятся. Это добровольное признание авторитета другого человека, но обязательно с двух сторон. В настоящей дружбе, как и в любви, нельзя быть завоевателем.

Я стараюсь быть внимательной к цепи событий в моей жизни, и тогда это похоже на раскрывающуюся книгу или на пазл, где из разрозненных, непонятных кусочков складывается единое целое. И в перспективе времени может совершенно измениться смысл происшедших ранее событий.

# *философия тела*

В мае 2007 года в Жуковке, что на Рублево-Успенском шоссе, открыла двери «Школа-студия Илзе Лиепа».

Специально для нашей студии Майкл Кинг разработал программу «Кинезис + Пилатес». И это отличная, грамотная тренировка для мужчин.

Кинезис — программа тренировок, которая выполняется с использованием тренажера нового поколения. В занятиях на кинезисе, в отличие от машин тренажерного зала, отсутствует ударная нагрузка на суставы и позвоночник. Уникальным объединением двух программ мы добиваемся безопасности тренировочного процесса. Эта тренировка буквально создает тело, параллельно являясь реабилитацией, и тренажерный зал здесь не нужен.

Что же касается занятий женщин на тренажерах, то здесь я — ярая противница. Дело в том, что физиологически у нас с мужчинами совершенно разная структура мышц. У мужчин они более жесткие и короткие, у женщин — более длинные и мягкие, пластичные. И занятия для женщин, таким образом, должны быть совершенно особыми.

Занятия на тренажерах — удел женщин-спортсменок. Я сама давно уже даже близко не подхожу к железным монстрам. Да и среди коллег — балерин подобного не замечала. Конечно, при необходимости мы можем работать с утяжелением, но мы — профессионалы. Вообще же намного полезнее использовать нагрузку собственного веса. К тому же, глядя на современных женщин (и на себя в том числе), я вижу, как в безумном ритме жизни, следуя неженственным модным тенденциям, мы совершенно теряем такое качество, как ГРАЦИОЗНОСТЬ. А мне, признаться, оно очень дорого. И я еще не раз буду к нему возвращаться.

Тренажерного зала в нашей студии нет. Здесь нет и толпы. Если это групповая тренировка, то в зале 5-7 человек, не больше. Я знаю всех наших посетителей по именам. Я вижу потрясающие изменения в них и радуюсь.

Простите мне это отступление, но дальше мне захотелось написать: я очень люблю женщин! Я пишу это и улыбаюсь, потому что это правда. Я люблю женщин и сочувствую им. Не помню, кто это написал, но не могу этого забыть: «По тому, как ведут себя женщины, мы можем судить о духовном состоянии общества». Быть женщиной — это призвание, это миссия. И ох как нелегко с этой ношей справляться. Для того чтобы это понять, надо быть

женщиной.

Сколько раз мне приходилось примерять на себя разные женские судьбы! И каждый раз в какой-то момент щемит сердце и хочется сказать: «Бедная. Бедная.»

Вспомнилось, как я жила в Риме и работала с английским хореографом Уэйном Иглингом над балетом «Мария Стюарт», где должна была танцевать ее противницу королеву Елизавету. А несколько лет назад в драматическом спектакле по пьесе Людмилы Разумовской «Ваша сестра и пленница» я, наоборот, играла Марию. А королеву Елизавету — потрясающая Светлана Крючкова.

И вот теперь мне предстояло встать на сторону врага. Я очень боялась, что хореограф предложит пойти по пути ХОРОШАЯ — ПЛОХАЯ, где Мария — жертва, а Елизавета — палач.

У меня уже было поставлено мощное драматичное соло, которое заканчивалось на троне. И я с нетерпением ждала следующей репетиции. В музыке Шуберта, на которую ставился балет, мне особенно нравилась пронзительно красивая тема, возникающая лишь один раз. Когда я поняла, что эта тема отдана моей героине, я возликовала! Эта дивная мелодия была ее оправданием. Вот жесткая королева-политик на троне. И вдруг. Ее нет, а есть растерянная, несчастная женщина. Чудесная мелодия звучала, хореограф замер, а мне захотелось поджать ноги, обхватив колени, сжаться комочком. Королева исчезла. Появилась одинокая женщина, которой так не хватало того, что было в избытке у ее соперницы, — любви. Моя героиня была оправдана. Это решение мы с хореографом и оставили.

Современная женщина на своих плечах несет большой груз ответственности: за себя, за своих близких... Поэтому к ней нужен особый, очень внимательный подход. И физические тренировки для нее должны быть тоже особенными, ведь женщина — это еще и Мать. Все это и многое другое мы учитываем, разрабатывая различные программы в нашей Студии.

# *Пилатес*

Когда я анализирую свое отношение к пилатесу, я называю его для себя «ВЗРОСЛЫЙ ФИТНЕС». И не оттого, что это урок для тех, кому за тридцать. Это прекрасная тренировка для любого возраста, даже для малышей. Чтобы оценить пилатес и любое занятие в направлении «Body and mind», надо повзрослеть в сознании. Надо полюбить не просто движение как таковое, а сознательное движение, то есть понять, почувствовать, какое движение можно назвать правильным, полезным, гармоничным, и научиться его контролировать. Как говорил сам родоначальник метода Джозеф Пилатес, его нововведения на 50 лет опередили время.

И поскольку он явно был человеком, который не сидел на месте, а вечно находился в движении, то движение и стало для него путем поиска ответа на столь волнующий вопрос: что же нам делать с нашими болезнями, проблемами, перегрузками?

Надо признать, мало кто не согласится, что пошатнувшееся здоровье лишает нас возможности воспринимать жизнь оптимистично. Что современный человек во все более убыстряющемся ритме жизни, окруженный каждодневно меняющимися в сторону модернизации техническими средствами, совершенно беззащитен. Он беззащитен перед надвигающейся старостью и быстротечностью времени, беззащитен в психологических перегрузках и болезнях, беззащитен, когда оказывается один на один со своим внутренним «Я» (если там нет стержня), перед своими страстями и слабостями.

Джозеф Пилатес нашел путь исправить то, что возможно исправить, и предотвратить то, что в наших силах.

И я не могу обойтись без сведений о биографии Дж. Пилатеса — человека, именем которого названо целое направление. Собственно, его биография и есть путь создания методики.

Тем, кто уже встал на путь занятий по методу Пилатеса, думаю, будет приятно сознавать, что ее основатель дожил до 87 лет. И только несчастный случай оборвал его жизнь.

Джозеф Губерт Пилатес родился в Германии в 1880 году.

В детстве он был очень болезненным ребенком. Сверстники часто дразнили его, потому что мальчик был маленький и хилый. Но от природы он обладал волевым и сильным характером. Решив укрепить свое здоровье, Джозеф начал напряженно заниматься, причем не боялся экспериментировать. В результате уже в возрасте 14 лет он стал обладателем столь совершенного

тела, что получил приглашение позировать для атласа по анатомии человека.

В 1912 году, в возрасте 32 лет он переехал в Англию. Чем только не приходилось зарабатывать на жизнь! Он выступает боксером, циркачом, а также тренирует детективов Скотланд-Ярда по самообороне. Помимо этого он интересуется многими видами спорта. Как истинный следопыт, он обращается к Востоку. Серьезно изучает принципы боевых искусств, йогу, основы медитации. Разумеется, он все примеряет на себя. Индия, Китай имеют вековые традиции разнообразных систем. Некоторые из них не затрагивают сферу духа и целью ставят совершенство владения телом и раскрытие огромных потенциалов, которые заложены в человеческом организме. Другие (такие как йога, например) несут в себе философско-религиозную основу. Занятия и овладение навыками любой из этих систем требует не просто внимания, а КОНЦЕНТРАЦИИ. Это Дж. Пилатес взял на вооружение, сделав КОНЦЕНТРАЦИЮ, ОЩУЩЕНИЕ ЦЕНТРА И ПЛАВНОСТЬ В ВЫПОЛНЕНИИ ДВИЖЕНИЙ принципом овладения своей системой. Но как истинный гений, он взял из восточных систем лучшее, переведя их на европейский уровень сознания и дополнив достижениями современных видов спорта.

Во время Первой мировой войны, находясь в Англии, он продолжал внедрять свою систему, помогая раненым, многие из которых были прикованы к постели и нуждались в интенсивном лечении. Он оборудовал больничные кровати пружинами, прикрепленными к стене. Его пациенты могли развивать силу мышц и, как было замечено, выздоравливали быстрее других. Эти больничные приспособления стали прототипами современных тренажеров, используемых в упражнениях по методу Пилатеса.

В 1926 году Джозеф Пилатес эмигрировал в США, где вскоре вместе с женой Кларой открыл свою студию в Нью-Йорке. Туда приходили заниматься лучшие артисты балета, актеры и актрисы, гимнасты и атлеты. Приверженцами системы Пилатеса были такие легендарные личности, как танцовщица Марта Грэхем, хореограф Джордж Баланчин, актеры театра и кино Кэтрин Хэпберн и Лоуренс Оливье, скрипач Иегуди Менухин, балерина Наталья Макарова и многие другие.

«Тело создается разумом», — эти слова Шиллера он любил повторять. Умение постоянно удерживать мысли на той части тела, над которой идет работа, — это уже достижение. Чтобы научиться этому, требуется время, но оно с лихвой окупается в дальнейшем. Гимнастика, включающая в работу разум, приносит гораздо большее удовлетворение и более результативна, доказывает Пилатес. (Мне как балерине это особенно близко и

понятно. Одна из болезней современного человека заключается в том, что он не умеет контролировать работу своего мозга. Его мозг автономен, и мысли приходят и уходят непроизвольно. Современный человек, как правило, вообще не следит за тем, что происходит в его уме).

Что же такое занятия пилатесом сегодня?

Дело в том, что у Пилатеса не было четкой программы упражнений, и поэтому его многочисленные ученики постоянно изменяли занятия (сохраняя главное) и создавали собственные версии метода. К тому же сам Пилатес редко повторял одну программу два дня подряд. В результате многие ученики Пилатеса стали основателями индивидуальных направлений: силового пилатеса, гимнастического, хореографического... Но принципы метода остаются неизменными до сегодняшнего дня.

■ ДЫХАНИЕ
■ КОНЦЕНТРАЦИЯ
■ ОЩУЩЕНИЕ ЦЕНТРА
■ ТОЧНОСТЬ И КОНТРОЛЬ
■ ПЛАВНОСТЬ

Мы с Марией Субботовской оценили и приняли за основу направление Майкла Кинга — Original Pilates. В его основе — оздоровление. Original Pilates, или базовый пилатес, — реабилитационный, как называем мы его в России. Мы — поклонницы именно этого направления, потому что занятия по нашей методике:

■ *выравнивают тело, таким образом избавляя человека от вредных изменений, происходящих с возрастом, или предотвращают их возникновение;*

■ *являются базой для любой категории людей, как занимающихся спортом, так и не занимающихся;*

■ *стабилизируют мышечный корсет, помогая бороться с проблемами;*

■ *благодаря тому, что на занятиях требуется концентрация и контроль, они учат сознательному движению, а, соответственно, снимают психологическое напряжение;*

■ *уникальная система тренировки, созданная для европейского сознания!*

И, наконец, пилатес — это реабилитация. Не надо бояться этого слова или думать, что это скучно и не может доставить удовольствие, положительные эмоции. Вспомним забытое слово «ЛФК» («лечебная физкультура»).

Осталось добавить, что занятия пилатесом проходят как в групповой форме с использованием небольших приспособлений (таких как роллы, мячи, кольца), так и в индивидуальной форме

на большом оборудовании (которое является потомком тех первых кроватей с пружинками).

В нашей студии много просторных залов для персональных занятий пилатесом и, самое главное, у нас есть уникальные мастер-тренеры. Это очень важно для того, чтобы занятие приносило пользу и было интересным.

Открывайте для себя ПИЛАТЕС! Это путь познавания своего тела, путь к здоровью, красоте и молодости.

# *ИЛЗЕ ЛИЕПА МЕТОД*

*ИЛЗЕ* ЛИЕПА МЕТОД — так называется урок, который группа тренеров и я преподаем в Студии. Если говорить кратко, мой метод — это силовая гимнастика, направленная на проработку проблемных женских зон. Занятия проходят в режиме балетного экзерсиса. Движения выполняются под музыку, что очень важно. Это позволяет, во-первых, легче справляться со сложными упражнениями и нагрузками, а во-вторых — сохранять изящество движений.

Почему три урока, о которых я пишу, очень хорошо сочетаются? Прежде всего, потому что постановка корпуса везде одинаковая, везде важно ощущение центра, лопаток, опущенных и «пристегнутых» к талии. Шея не должна быть напряжена. Но в отличие от пилатеса, на уроке по моему методу сердечная мышца активно работает — это динамичное занятие. Так же как и в балетном экзерсисе, здесь есть сочетание активных и плавных движений. А что такое проблемные зоны, думаю, ни для кого не секрет.

Я уже говорила о том, что давно начала задумываться о комплексе упражнений, которые буду выполнять, когда балет уйдет из моей жизни. О том, что собирала интересные и эффективные упражнения, пользуясь ими в те моменты, когда уезжала на отдых.

Однажды мы разговаривали с Марией, обсуждали наши планы, а я одновременно делала свою гимнастику. «Послушай, — сказала Маша, — а почему бы тебе не создать собственный комплекс упражнений?» Меня эта мысль заинтересовала. Но, признаться, я сразу же поняла, что мне нужны единомышленники. Все-таки моя гимнастика — специфическая и слишком профессиональная. Вскоре мы сформировали рабочую группу. Кроме меня и Марии в нее вошла Елена Макарова, мастер-тренер по пилатесу (она была в числе тех, кто обучался у Майкла Кинга в Лондоне), а также физиолог, автор нескольких книг по биомеханике, кандидат наук Евгений Мякинченко. Его участие в составе рабочей группы оказалось очень важным и действенным. Часто он, опираясь на известные ему результаты научных исследований, подправлял полет нашей фантазии или уточнял более полезный и правильный объем выполняемых упражнений для определенных групп мышц.

*На первой нашей встрече я определила требования:*

■ *чтобы занятие по методу было силовым, но без отягощения;*

■ *чтобы силовые упражнения сочетались с растяжками, и это*

*позволяло бы укреплять мышцы, сохраняя их при этом длинными и тонкими;*

■ *чтобы изначально задавалась правильная осанка и постановка корпуса, сохраняясь в течение всего урока;*

■ *чтобы занятие состояло из трех частей: хорошая разминка, силовая часть (равномерная проработка мышечного корсета и проблемных зон) и завершение урока — танцевально-пластическая релаксация.*

А также мы приняли решение, что комплекс будет выполняться под музыку. Мы встречались, экспериментировали, спорили. Всё пробовали на себе и, наконец, определили цели и задачи. Так мы поняли, что цель метода — добиться коррекции фигуры и поддерживать достигнутые результаты путем проработки зон, являющихся для женщины проблемными (это икроножные мышцы, зоны бедер и ягодиц, живота и талии, мышцы груди, зоны предплечий.). А также необходима серьезная работа над мышцами, поддерживающими позвоночник.

Задачей же нашей стало найти такую форму силового урока, который не только не лишал бы женщину грациозности, превращая ее в жесткую спортсменку, а, наоборот, способствовал бы развитию этого качества.

Я обратилась к балетному экзерсису. Ведь в нем есть удивительная логика, отработанная веками, развитие от простого к сложному. К тому же, когда ставится задача выполнять движения под музыку четко и ритмично или, наоборот, плавно, распределяя его на музыкальную фразу, это становится дополнительным способом воспитания тела и развития координации.

Так, шаг за шагом, мы отрабатывали движения нашего комплекса. Конечно, он был экспериментальным. Мы не знали, кто будут наши ученицы, и какая степень подготовки будет у них. А для начала я стала пробовать урок на своих подругах — на веранде моей дачи или там же, в небольшом балетном зале.

Вот мы привели корпус в правильное положение. Плечи опущены и прикреплены к талии, словно на спине нарисована латинская буква «V». Мышцы пресса подобраны на тридцать процентов. Чтобы это понять, надо сначала втянуть живот, потом расслабить, а затем найти нейтральное между этими ощущениями положение. Шея спокойна, темя тянется вверх, словно мы хотим вырасти. Звучит музыка. Мы начинаем разогрев. Это активная ходьба с подключением работы плечевого пояса. Я объясняю упражнения по ходу, не делая для этого специальных пауз, чтобы не терять темп урока. Мои ученицы пытаются воспринимать замечания на слух — это требует от них

сосредоточенности. Не все получается сразу, ведь надо освоить технику выполнения каждого упражнения. Вот мы подошли к станку. Одна рука свободно опирается на него. Наше первое упражнение посвящено работе над голеностопами и икроножными мышцами, заодно это дополнительный разогрев. Так, у станка, держась то одной рукой, то двумя, поворачиваясь к нему лицом или спиной, мы последовательно прорабатываем зоны бедер, причем отдельно переднюю, внутреннюю и внешнюю часть. Активно работаем над зоной ягодиц в упражнении, напоминающем балетный арабеск. Одновременно следим за правильным положением корпуса.

Потом я прибавляю к силовому движению еще и задачу для рук — это для координации и грации. Силовые движения чередуются с растяжкой мышц. Мышцы пресса и спины прорабатываем, опустившись на коврик рядом со станком. Потом обязательно занимаемся укреплением плечевого пояса и рук, используя для этого резинку, перекинутую через станок. Окончание урока очень важно. Мы все должны остаться в хорошем настроении, довольные друг другом. А что может быть лучше, чем небольшой танцевально-пластический этюд? Мы хорошо поработали, утомились. Надо снять напряжение и ощутить свое тело. Эту часть урока каждый педагог придумывает сам. Пусть это будет свободная джазовая фантазия, которую мы создадим вместе с ученицами здесь и сейчас на музыку моей любимой джазовой певицы Натали Кул. Или возьмем музыку Моцарта, Шуберта и превратимся в фарфоровых статуэток. Я и педагоги нашей Студии преподаем метод уже год и видим замечательные результаты. Фигуры тех, кто занимается регулярно, изменились, они оформились, подтянулись.

*Пилатес выравнивает тело.*

*Метод активно укрепляет мышцы.*

*Балет — удовольствие, к которому вас подготовили Метод и Пилатес.*

Их движения в уроке стали более женственными, пластичными. Они поняли, что любое движение экзерсиса может стать танцем, наполненным смыслом и чувством. К тому же члены нашей Студии имеют возможность в течение недели объединять все три урока.

Я бы очень хотела, чтобы как можно больше женщин попробовали заниматься по моему методу и оценили блестящие результаты, которых можно достичь.

В систему занятий я постаралась вложить весь своей опыт, свои мысли, свои ощущения того, к чему должна стремиться женщина.

# *Хореография*

Мне, как человеку, профессия которого связана с невероятными физическими нагрузками, есть над чем поразмышлять и есть чем поделиться. Стертые в кровь пальцы, травмированные связки, боль в суставах — это балетные будни.

Все, чем я занимаюсь в жизни, — больно, неудобно, неестественно и очень неприятно, особенно на первых порах. Нужно все время гнуться, растягивать мышцы, держать ноги в неудобном положении. Нужно изо дня в день делать одни и те же достаточно скучные упражнения. Но приходит момент, когда количество этих неприятных действий перерастает в понимание: «Мне доставляет удовольствие процесс преодоления». Тогда понимаешь, что смысл труда есть труд. Труд сам по себе и награда, и стимул.

Самое замечательное в моей профессии состояние, когда тело доведено до высшей степени податливости, тогда оно становится средством выражения мыслей, чувств и эмоций.

Но в балете большая часть работы остается за кадром. А прежде чем подойти к спектаклю, более того, прежде чем начать репетировать, балерине, условно говоря, надо «разгрузить вагон», то есть разогреться, позаниматься в балетном классе, возможно, сделать специальную гимнастику. Но для меня мышечная нагрузка привычна, а иногда даже радостна. Интересно, что после балетного спектакля, несмотря на физическую усталость, я всегда испытываю внутреннюю легкость.

Рудольф Нуриев когда-то сказал моему брату: «Каждый спектакль надо танцевать так, будто это твой последний спектакль». Такое отношение к сцене отличало звезд того поколения. Для моего отца не существовало проходных сцен, необязательных спектаклей, не требующих полной самоотдачи. К любому появлению на сцене он относился предельно ответственно и работал не жалея сил.

От природы все мы ленивы. Но некоторые способны побороть в себе лень. Если вы придете утром в балетный класс и послушаете, о чем говорят балерины перед началом, то очень удивитесь. «Все, больше не могу! Все болит, сколько можно!» И тем не менее делают это ради служения сцене, профессии. Если завтра у меня спектакль, нужно быть готовой к нему за неделю. А накануне я не могу позволить себе пойти в гости, посмотреть телевизор, поесть на ночь, пить что хочется. Я стараюсь относиться к этому как к некоему послушанию, которое должна выполнять, каким бы тяжелым оно ни было.

Балету мы отдаем лучшие двадцать лет жизни. Решение посвятить жизнь балету заставляет сделать выбор.

Балет — профессия, дело жизни, которое выбираешь в совершенно несознательном возрасте.

В пять лет я вышла на сцену Большого театра в роли сына Чио-Чио-сан в опере «Мадам Баттерфляй».

В шесть — стала заниматься балетом.

В тринадцать — полюбила профессию. Засыпала по вечерам с мыслью: «Скорее бы утро, когда снова будет урок». Только в 13 лет я впервые увидела в зеркале отражение своего тела, которое мне понравилось. Я стала знакомиться с ним, привыкать, изучать. Конечно, и до этого я тысячу раз видела себя в зеркале в балетном классе, но то, что я видела, оставляло меня равнодушной. А впечатления, эмоции, чувства требовали выхода, тогда я ставила свои любимые пластинки Грига или Рахманинова и танцевала. для себя, вернее, создавала свой мир: уносилась куда-то, целиком погружаясь в фантазии. Я тогда еще не знала, что есть я и есть профессия — и она требует большого труда и усилий. И есть вдохновение — оно появляется, когда ему захочется.

И еще есть ПОДАРКИ — они даются тебе ни за что, обрушиваются, ошеломляют.

Первый такой подарок я получила еще в школе, когда хореограф Вакиль Усманов предложил мне роль в своем испанском номере на музыку Альбениса. Это был мой первый маленький спектакль с историей любви и смерти (но не это был подарок). Может быть, именно в то время я стала понимать, что я, по природе очень нерешительная и неуверенная в себе, превращаюсь в тайфун, который нельзя остановить, если я увлечена тем, что делаю. И вот, когда после многих репетиций, бессонных от возбуждения работой ночей, мы впервые танцевали «Легенду» (так назывался этот номер) на школьном концерте, танцевали без костюмов и грима, — случился этот Подарок. Я не понимала, что со мной: мне казалось, мое тело и эмоции начали существовать автономно, независимо от меня, а я только недоуменно наблюдала со стороны за происходящим. «Откуда взялись эти руки? Я не придумывала это их движение. Откуда это чувство, которое кричит, вопит из меня? Оно не принадлежит мне». И что значил успех нашего выступления — а он был большой — рядом с этим потрясением, которое я пережила!

И только спустя много лет я поняла — это ПОДАРКИ, они ниспосланы, и тебе не принадлежат. Как можно считать такие моменты своим достижением? Можно только шептать: «Спасибо Тебе, Господи». А самое большое достижение для меня —

заставить себя сделать ту черновую работу, которая только готовит почву для Подарков, но она необходима. И очень часто ты делаешь это через «не могу» и «не хочу». Мне кажется, трудолюбивые люди — это те, кто успешнее других борется с ленью.

Какое счастье победить что-то в себе! Я убеждена, что самые значимые события происходят в сердце. Там барометр наших поступков, там самое главное поле битвы. Когда сердце спокойно, когда там мир, как хорошо!

Еще несколько лет назад я обратила внимание, что моих коллег стали приглашать давать уроки балета взрослым. Так я узнала, что группа желающих сформировалась во французском посольстве, а также при посольстве Японии. Дамы — представительницы иностранных государств, с большим энтузиазмом занимались хореографией под руководством прекрасных педагогов. Где же еще заниматься хореографией, как не в России! Ведь балет — это наше национальное достояние.

В это же время российские женщины кинулись в фитнес-центры. Причем среди тех, кто напрягался на тренажерах, закачивая пресс, или скакал на аэробике под рэповую музыку, явно были те, кого в детстве родители водили на хореографию, в танцевальный кружок. И, возможно, идя на очередное занятие в тренажерный зал, поскрипывая новенькими кроссовками, с полотенцем, перекинутым через плечо, кто-то видел в отражении — то ли памяти, то ли стеклянной стены — оставшийся где-то далеко, но незабытый образ: легкая фигурка, обернутая во что-то тюлевое, собранные в пучок волосы, грациозно посаженная головка. Взмах рук, ловкий поворот, немного блесток, счастливая улыбка.

Что произошло?! Почему мы решили, что этот мир должен уйти из нашей жизни вместе с куклами и детством?!

Уверяю вас, лет двадцать назад, если бы женщина — мать семейства сказала, что ходит заниматься балетом, ее бы высмеяли. Наверное, дело здесь в специфике нашей страны. Слишком резкие повороты от несвободы к свободе делает наша жизнь, и мы не всегда можем быстро приспособиться. Приспособиться к Свободе, то есть понять: она не в том, чтобы все себе позволять, а в возможности сделать собственный выбор, не навязанный рекламой, модой, общественным мнением. «Все в Куршевель! Все на отдых за границу! Все на коньки! Все в фитнес-клубы!» Но и в этой массе всегда есть люди, которые, лежа под палящим солнцем Турции, вздохнут по подмосковной березке или по детской мечте — хрупкой фигурке, парящей в балетном зале.

В конце 80-х я волею Судьбы провела около шести месяцев в

Париже, где вынуждена была сделать операцию на поврежденной связке ноги. Моя чудесная подруга Галина Казноб приютила меня в своей семье, что позволило проходить реабилитацию там же. А когда к моим каждодневным занятиям в клинике нужно было подключать балетный экзерсис, мы стали искать, где можно заниматься. В профессиональную труппу я прийти не могла, так как вообще училась ходить заново. А надо было найти место, где бы преподавал хороший профессионал, и в уроке при этом была бы большая степень свободы. Мы с Галиной нашли студию Анджея Глегольского.

То, что я увидела, для меня стало открытием. Это была свободная для посещения студия балета, где за 40 франков каждый желающий (независимо от степени подготовки) мог встать к станку. При этом уроки Глегольского были в высшей степени профессиональными, и не очень сложными (что для меня в то время было важно). С большим количеством объяснений, прекрасным показом и дельными замечаниями.

Каждое утро, все еще прихрамывая, я вешала сумку на плечо и отправлялась в район Парижа недалеко от знаменитого кабаре «Мулен Руж». Это были незабываемые по своей атмосфере занятия. Все приходили работать над собой и учиться. У станка стояли мужчины и женщины, профессионалы и новички, домохозяйки и модели. Все слушали педагога, повторяли, копировали, подбадривали друг друга, хвалили или утешали. И все были равны перед задачей: сделать себя лучше.

Конечно, у каждого были свои цели. Мне надо было входить в форму, «собирать» ослабевшие ноги. Кто-то из моделей хотел похудеть и избавиться от неуклюжести. Одна домохозяйка говорила, что только здесь она может быть самой собой. Кому-то из профессионалов-мужчин надо было поддерживать форму в ожидании контракта.

В общем, это было невероятно здорово!

Так что, когда я услышала о просыпающемся интересе к хореографии у взрослых в нашей стране, я не удивилась, но очень обрадовалась. Я видела, как проходят такие занятия. Как важно, когда ведет их хороший педагог, обладающий знаниями и харизмой.

Анджей хорошо говорил по-русски. Иногда я задерживалась подольше, и мы с ним разговаривали о жизни, о профессии. Как-то я сказала, что в России нет таких открытых студий, и мне жаль, потому что я вижу, какое удовольствие и пользу люди получают от занятий.

Он ответил: «Это верно, вот ты и начинай! Организовывай студию, открывай двери и призывай».

Не стесняйтесь ХОРОШИХ ЖЕЛАНИЙ!

# *Дети: воспитание движением и искусством*

Небольшая историческая справка из комментариев Юрия Лотмана к роману «Евгений Онегин».

В XIX в. обучение танцам начиналось с пяти-шести лет. Обучение было мучительным и напоминало жесткую тренировку спортсмена. Дети посещали знаменитые балы у Йогеля.

Длительная тренировка придавала молодому человеку не только ловкость во время танцев, но и уверенность в движениях, свободу и независимость в постановке фигуры, что определенным образом влияло и на психический строй человека: в условном мире светского общения он чувствовал себя уверенно и свободно, как опытный актер на сцене.

Когда мы были маленькими, но уже сделали свой выбор профессии, в нашем доме время от времени, появлялись необычные тренажеры, которые изобретал отец, а изготавливали их умельцы в мастерских Большого театра. Так у нас появилась забавная круглая площадочка, а под ней, словно половинка мяча, только из дерева — для разработки равновесия. Или деревянный уголок-ступенечка для укрепления голеностопа. Потом отец придумал и воплотил в жизнь фантастический замысел: как превращать нашу нарядную, обставленную мебелью из карельской березы гостиную в балетный зал.

Настоящий балетный пол из сухой сосны раскладывался гармошкой от батареи под окном, а станок вставлялся на всю ширину окна в специально прикрученные к стене крепления, которые были совсем незаметны за занавесками.

Эти родительские эксперименты многому нас научили. Во-первых, мы сразу оказались втянутыми во «взрослую» жизнь. Нам никогда не говорили, что мы малы для того, чтобы пойти на спектакль мамы в драматический театр им. Пушкина, где она играла, или в Большой — к отцу. Мы видели, как много сил требуется, чтобы подготовиться к спектаклю.

А еще мы часто ездили с отцом «бегать». Чемпион Латвии по плаванию в юные годы, мой отец навсегда сохранил любовь к спорту — конечно, плавал, научился играть в теннис, специально для съемок в кинофильме «Могила льва» освоил верховую езду. И бегал — профессионально. Меня и брата Андриса брал с собой для компании. Мы очень любили эти прогулки. Обычно ездили на Ленинские горы или в Серебряный Бор. Отец объяснял нам, как правильно дышать во время бега, как выстраивать тренировку на

воздухе, начиная с бега трусцой, чтобы разогреться, потом увеличивая темп. Мы с Андрисом бежали рядом с нашим Командиром, хотя он нас и не заставлял. Мы могли отстать и похулиганить. К тому же обычно после того, как отцовская тренировка заканчивалась, мы заезжали в шашлычную «Казбек», где шеф-повар-армянин знал отца еще со времен его голодной юности. Если все столы были заняты, нас устраивали за служебным, на кухне. Шашлыки были отменные!

А еще отец, уезжая на гастроли, оставлял нам задания. Например: «Пресс качать 100 раз, упражнения на спину — 100 раз, релеве (упражнения для голеностопа) — 100 раз» и т.д. Конечно, мы ленились. В пионерском лагере нам, по просьбе родителей, предоставляли возможность заниматься во время тихого часа. Вместо этого мы сидели в беседке, болтали, ели зеленый виноград и наслаждались жизнью. Но понимание того, что НАДО заниматься, сформировалось именно в эти годы. Может быть, это сказалось и на моем постоянном желании придумывать себе собственную дополнительную гимнастику для отпуска и т. д.

А вот и еще один из воспитательных маневров отца. Мы с Андрисом однажды ужасно провинились. Не помню, что это было, но наказание было заслуженным. Он нам сказал: «Я ухожу на два часа и запираю вас в комнате. Вот вам книга. Если вы не выучите этот отрывок, будет страшно». Сначала мы плакали. Потом начали кидаться книгой. Потом открыли ее. Это оказались пьесы Шекспира. А выучить предстояло пролог к «Ромео и Джульетте». Должна сказать, что эти строки я помню до сих пор.

*Две равно уважаемых семьи*
*В Вероне, где встречают нас событья,*
*Ведут междоусобные бои*
*И не хотят унять кровопролитья.*
*Друг друга любят дети главарей,*
*Но им судьба подстраивает козни,*
*И гибель их у гробовых дверей*
*Кладет конец непримиримой розни.*

Мне было шесть лет, когда меня приняли на подготовительное отделение хореографического училища. Помню, отец подозвал меня и сказал: «Твое детство закончилось. Это твой выбор, ты сама этого хотела. Теперь для тебя не существует кукол, игр с подружками на улице. Теперь вся твоя жизнь подчинена работе».

В сегодняшней жизни я вижу огромную пользу в серьезных занятиях детей, это не только путь к физическому здоровью, но и нравственная, духовная защита от агрессии окружающей среды и слоганов в духе «срывай удовольствия». Я радуюсь детям,

приходящим в нашу школу в Жуковке. Они пришли трудиться над собой.

Часто мне задают вопрос: «Надо ли заставлять детей заниматься хореографией, танцами, гимнастикой, развитием слуха, чувства ритма, музыкальности и вообще музыкой, если ребенок сопротивляется?»

Я убеждена, что надо, и обязательно! Осознанное отношение к чему-либо придет в 12-13 лет, а сколько будет упущенных возможностей!

Конечно, очень важна личность педагога, который должен найти подход и заинтересовать ребенка. Тут необходима и чуткость родителей, чтобы распознать, не кроются ли за сопротивлением страхи, капризы и лень. Серьезность отношения родителей к определенным занятиям станет критерием отношения к ним и малыша.

Стоит однажды сказать: «Не хочешь? Ну, и не ходи». Все! Это путь в никуда.

А приучать с малолетства относиться ко всем занятиям серьезно — доводить до конца и добиваться результатов — это залог воспитания качеств характера, которые пригодятся на любом месте, в любых обстоятельствах. К тому же это путь к открытию для ребенка художественного творчества, постижения мира Прекрасного.

Привычка к труду — тоже предмет воспитания. А развитие культуры тела — это долгий процесс, и если упустить время, может быть поздно. Как сорняки на красивом газоне, могут дать корни и прорасти неуклюжесть, косолапость. К тому же своевременное укрепление мышечного корсета в раннем детстве предотвращает множество проблем зрелого возраста, идущих от сколиоза, кифоза, плоскостопия, сутулости и т.д. В раннем детстве с этими проблемами легко можно справиться благодаря грамотным занятиям гимнастикой, пилатесом, хореографией.

В XIX веке изящество, проявляющееся в точности движений, считалось признаком хорошего воспитания. Л.Н.Толстой, описывая вернувшуюся из Сибири жену декабриста, подчеркивает, что, несмотря на долгие годы, проведенные ею в тяжелейших условиях добровольного изгнания, «нельзя было себе представить, чтобы она спотыкнулась». Характерно, что способность споткнуться здесь связывается не с внешними условиями, а с характером и воспитанием человека. Душевное и физическое изящество неразрывны и исключают возможность неточных или некрасивых движений и жестов.

Мне повезло: в училище у меня были прекрасные педагоги. Вспоминаю Людмилу Ивановну Богомолову. Она была молода и

смела в своих экспериментах. Мы сразу из поры ученичества окунулись в актерство. Это меня невероятно воодушевило. И она была очень симпатична мне по-человечески.

Мой второй педагог — удивительная, незабываемая Наталья Викторовна Золотова. Она выпускала меня из училища. Наталья Викторовна из тех педагогов, которые всю свою жизнь посвящают ученикам. Возвращаясь из Кремля после вручения Государственной премии, я сделала два звонка. Я позвонила маме и Наталье Викторовне. Это был наш последний разговор с ней. Через несколько дней ее не стало. Я успела еще раз сказать ей слова любви и признательности. Она учила нас профессии. Учила терпению и мужеству. Тому, что наш внутренний рост должен базироваться на правильном фундаменте требовательности к себе, честном отношении к профессии, трудолюбии и стремлении к совершенству.

Я очень благодарна своим родителям, своим бабушкам и дедушкам за то, что их любовь, которой мы были окружены, не мешала им быть требовательными и настойчивыми, когда это было необходимо. А с нами справиться было ох как нелегко!

И еще, будучи сами очень творческими людьми, они использовали высокие примеры. С раннего детства мы были свидетелями спектаклей с выдающимися исполнителями балетного, драматического и оперного театров. Никогда не забуду выступлений Рихтера и Горовица, на которые меня водили, художественных выставок.

А в 13 лет я пережила, может быть, самое большое потрясение. Впечатление было столь сильным еще и потому, что это возраст открытий и многое происходит в жизни впервые. Я попросила отца раздобыть билет на спектакль «Кармен-сюита». Не знаю, как получилось, что я, ребенок, практически выросший в Большом театре, не видела до этого Майю Плисецкую в роли Кармен. Я очень хорошо помню место, на котором сидела: это была актерская ложа, которая нависает над сценой. Я испытала нечто переворачивающее душу. Я не была готова к столь сильному переживанию. Это меня ошеломило и сокрушило. Казалось, мне, 13-летней девочке, обучающейся профессии балерины, должна быть интересна техника танца, физическое совершенство. И вдруг я увидела балетный спектакль, в котором танцевальная техника не имела никакого значения и была в абсолютном подчинении идее спектакля и его смыслу. Фантастически сильная, эмоциональная, обворожительная Майя. Но не это главное. Это был потрясающий дуэт Мужчины и Женщины — Александра Годунова и Майи Плисецкой. Этот спектакль изменил мою жизнь. Стало очевидно, как далека цель,

к которой надо стремиться. Я стала еще больше работать.

P.S. Я танцевала «Кармен-сюиту» на своем творческом вечере в Театре оперетты. Когда вечер закончился, я сказала себе: «Вот теперь надо начинать готовить роль». Я исполнила движения, внешний рисунок, не более того. Обратилась за помощью к Андрису. Он начал с того, что придумал мне новый костюм. Неожиданно предложил использовать накладные бедра, чтобы они были округлыми. Он взял другую ткань — бархат бездонно-черный, сделал глубокий вырез на спине, на талию прикрепил красную розу. И придумал мне походку, что для балетного спектакля равнозначно созданию роли. Придумать походку — значит заполнить хореографическое пространство. Именно это пространство и отводится актеру на создание собственной интерпретации персонажа. Это в корне изменило спектакль, а, главное, я в нем начала жить. Но я всегда понимала, после КОГО я танцую, и не пыталась никогда скопировать или повторить Плисецкую

Все эти забавные детские, и не только детские, воспоминания стали основой собственной «Мастерской», без которой немыслима наша профессия. Но, пожалуй, если понятие «Мастерская» — это работа над собой, это преодоление и навык труда, то это необходимо в любом деле, на любом месте, для каждого. Начало создания собственной «Мастерской» — это (путь) пространство, где есть ты, твое мироощущение, твои мысли и чувства, и есть твое тело, которое можно научить подчиняться. Я убеждена, что труд — это наша обязанность.

Но движение и спорт воспитывают характер тогда, когда они входят в жизнь с раннего детства.

# *Мода и как с ней бороться*

Честно говоря, мне кажется, что моды сейчас не существует! Этот вывод я делаю, когда листаю глянцевые журналы с красивыми картинками, когда рассматриваю толпу из окна своей машины, безнадежно застряв в городской пробке, когда случается прийти в театр или на светскую вечеринку. И особенно, если вдруг заглянешь на канал «Fashion TV». Это совсем не значит, что нельзя встретить красиво и со вкусом одетых мужчин и женщин. Просто понятие «мода» мне совершенно непонятно сегодня. И, больше того, мне кажется, если попытаться составить портрет женщины из всех атрибутов, которые провозглашены модными в этом сезоне, получится комедийный персонаж «Жертва моды». Надо попробовать разобраться во всем этом.

Конечно, мода стала бизнесом, и мы все вольные или невольные соучастники этого процесса. Не надо забывать, что меньше всего люди, которые «делают» моду, озабочены тем, чтобы мы хорошо выглядели. Главная задача индустрии — заставить нас покупать и покупать. Серый — на зимний сезон, с непременными лакированными сапогами, белая сумка — хит лета. Новая гамма весеннего макияжа и новый парфюм. И вот здесь я сделаю отступление. Моя мама много лет пользуется одними и теми же духами. Сейчас их можно найти только в Париже, да и то лишь в нескольких магазинчиках. Они давно не считаются хитом сезона. Они чрезвычайно ей идут. У них сложный и в то же время свежий аромат, который обволакивает весь облик моей дорогой красавицы-мамочки неизъяснимой притягательностью.

Как сейчас помню родителей, собирающихся на таинственное для детского сознания мероприятие — ПРИЕМ. «Мы идем на прием» — это значит, они выйдут элегантно разодетыми, и каждый будет распространять ни с чем не сравнимый и такой знакомый и любимый нами запах. Духи моей мамы — Ma Griffe (фирмы Carven). А отец надушится Eau Savage от Dior, потому что мама их любит на нем. Они всю жизнь пользовались одними духами. Конечно, это было время, когда все надо было везти из-за границы, но отец никогда не забывал привозить Ma Griffe своей Маргарите. Эти ароматы настолько связаны для меня с мамой и отцом, что стоит где-то почувствовать их или что-то отдаленно похожее на них, сразу возникает образ мамы или отца. Иногда я покупаю Eau Savage для себя и с удовольствием окунаюсь в этот аромат любимого человека.

А что такое мода на духи сегодня? Огромное многообразие

запахов — целое море парфюма. Появляются все новые и новые, заставляя нас пробовать и менять! А ведь смысл парфюма не в том, чтобы от тебя хорошо пахло. Загадка аромата в том, что он ассоциируется с человеком. Здесь нужно иметь смелость и постоянство. Не надо бояться устать от духов. Может быть, просто перестать какое-то время использовать их вообще. Это будет отдыхом. И потом вернуться к ним опять.

Родители имели смелость и постоянство.

На самом деле здесь можно было бы поставить точку и больше ничего не говорить. Потому что этот пример я переношу и на свое отношение к моде.

Мне кажется, нам всем следовало бы сделать «прививку от моды», чтобы не реагировать на те изменения, которые заставляет нас делать индустрия.

*Смелость, постоянство и самобытность рождают стиль.*

■ *Смелость — не поддаваться поверхностным, сиюминутным модным призывам.*

■ *Постоянство — не отступать от своего образа, данного тебе с рождения, позволяя проявиться индивидуальности.*

■ *Самобытность — понять и принять, что самое ценное в человеке, и особенно в женщине, — ее непохожесть.*

***Простите, но я не люблю мини***

Наверное, это идет из детства. Росла я быстро. Когда платье моей школьной формы забиралось сильно выше колен, отец, видя меня такой, вернувшейся из школы, даже не говорил, а выдыхал как-то пафосно и почти трагически: «Что это? Оденьте ребенка нормально». Это откладывалось в сознании как что-то неприличное. Как ни странно, несмотря на то что я балерина и большую часть своей жизни провела вообще без юбки, в обтягивающих тело купальниках и трико, повзрослев, я согласилась с отцом. Наверное, у артистов балета повышенная требовательность к тому, КАК выглядят ноги, открытые мини-юбкой. И, главное, не только, как они выглядят, а как женщина их ставит, как вся фигура существует в движении. И тут мини, увы, подписывает приговор 99,9% женщин.

Пожалуй, мини я бы отнесла исключительно к молодежной моде. Оно хорошо до 16 лет. Тогда это выглядит забавно, мило, даже при несовершенных ногах и не очень ловких движениях. Весь образ остается симпатичным, потому что побеждает молодость. Взрослую женщину, на мой взгляд, даже с хорошими ногами, мини, как правило, лишает грациозности.

***Носите платья***

Мне кажется, эти вещи созданы друг для друга — женщины и платья. Никакая другая одежда не способна так скрыть наши

недостатки и подчеркнуть наши достоинства, как хорошо выбранное по фасону и цвету платье. Обтягивающие, подчеркивающие фигуру, свободные и летящие, яркие и однотонные — платья создают целостность образа. Обязательно имейте в своем гардеробе длинные платья. Особенно летние, из ситца или хлопка. Для вас и для окружающих длинное платье создает ощущение праздника. Носите платья! И еще. Фантазируйте с платками и шалями — это женственно.

Увлекательный сюжет об отношениях актера со своим персонажем — это выбор костюма. Иногда это переворачивает сознание и определяет роль. В спектакле «Сон императрицы» я надеваю царские одежды Екатерины II, в «Дне рождения Синей Бороды» — костюм и галстук, поскольку у меня мужская роль — агент Пол.

Когда мы стали репетировать «Синюю Бороду», я поняла, что хочу играть не в специально сшитом в театре костюме, а в настоящей мужской одежде. Поэтому я отправилась с визитом в магазины. В магазинах Михаила Куснеровича отобрала потрясающие мужские ботинки и ремень, а в магазине «Патрик Хеллман» нашла костюм и рубашку. Когда надела ботиночки, поняла: вот это вещь! Одни шнурки чего стоят! Ни на секунду не пожалела о потраченном времени. Примерка рубашек, дискуссия с продавцами на тему носков (почему они должны быть именно такими), рассматривание других покупателей — многое пошло в актерский багаж.

История такая: я пришла в «Патрик Хеллман» и сказала: хочу подобрать мужской костюм для себя. Менеджеры говорят, у нас есть такой же, но женский. Я отвечаю: «Мне нужен именно мужской». Вижу лишь недоумение в их глазах. Они долго не понимали, чего я хочу. Но принесли. Я пошла примерить. Спрашиваю: «Ну как?» Продавцы отвечают: «Отлично, но мы можем вам предложить такого же плана женские брюки». Я говорю: «Нет». С трудом они со всем этим смирились, хотя так ничего и не поняли. Я продолжаю примерять и вдруг спрашиваю: «Простите, а куда все это в брюках прятать?» — и показываю на огромные длинные полы рубашки. Им стало неловко. Они отвечают: «Спереди все разглаживается, сзади все собирается и прячется». Но они уже увлеклись.

А уж когда мы стали выбирать носки, я поняла, что на самом деле мы обсуждаем не просто носки, мы обсуждаем космического масштаба проблему: какой цвет к какой полоске в галстуке, рубашке, ткани пиджака; какие ботинки к каким носкам, а платок и шарф — на полосатую сторону или на синюю? И я понимаю, что наш разговор уже не о моде. Это рассуждения о сути — мужской

и женской, мы обсуждаем не одежду, а я открываю для себя мир, который ни в чем не пересекается с женским. Если бы вы знали, как это было интересно! Практически знакомство с жизнью марсиан. Я никогда не думала, что мужчины настолько отличаются от женщин!

*Итак, подвожу итог сказанному выше. То, как мы одеты, — это наше обращение к окружающему нас миру. Это то, что мы хотим сказать о себе людям.*

## *Королевская осанка*

Майя Плисецкая, Карла Фраччи, Джиллиан Линн — все они балерины, а Джиллиан еще и хореограф.

Для всех этих удивительных женщин возраст и то, как они его несут, — это только лишнее доказательство их молодости. И они не скрывают его.

Майе Плисецкой — за 80.

Карле Фраччи и Джиллиан Линн — за 70. Где бы они ни появились, им присуща та редкая особенность ярких личностей — привлекать к себе всеобщее внимание своей статностью, живостью и КОРОЛЕВСКОЙ ОСАНКОЙ.

Джиллиан Линн — всемирно известный хореограф. Живет в Лондоне, а работает. по всему миру. В знаменитых мюзиклах «Cats» и «The Phantom of the Opera» хореография принадлежит ей.

Я познакомилась с ней в Москве, когда по приглашению Андриса она приехала, чтобы работать над постановкой балета «Странствие» на музыку Пуленка. Мы сразу очень подружились.

Работать с ней было наслаждением для меня, для моего партнера Марка Перетокина и для всех артистов Большого театра, занятых в спектакле.

Она поражала своей легкостью и элегантностью движений. По тому, как она двигается, ее можно было принять за 20-летнюю девушку. Сидела она или стояла, у нее неизменно была прямая спина, что совершенно не сковывало ее движений.

Джиллиан фонтанировала неисчерпаемой энергией, чудесным чувством юмора и способностью импровизировать. Однажды она поставила нас — всех участников на середину зала, попросила нашего пианиста наиграть какую-нибудь джазовую композицию. И дала нам небольшой джазовый экзерсис. Сама показывала движения — экстравагантно и женственно одновременно, а мы пытались повторить.

Этим небольшим экспериментом она покорила нас и к тому же сразу собрала всех участников в единое целое, сделав из отдельных артистов команду единомышленников.

В апреле 2008 года в Лондоне проходил гала-концерт в честь нашего отца Мариса Лиепы, а на следующий день мы с братом приехали в гости к Джиллиан.

Ее секретарь попросила нас немного подождать, сказав, что наша дорогая хозяйка только что закончила урок пилатеса в своей домашней студии и сейчас спустится к нам.

Джиллиан появилась, как всегда, сияющая, в элегантном платье, чуть закрывавшем колени и подчеркивающем стройность

ее фигуры.

Разговор был творческим и интересным. Я любовалась ею, ее движениями, энергичными, но не резкими: что позволяет ей выглядеть и чувствовать себя столь молодо?

Когда мы все расселись и принялись за угощения, Джиллиан неизменно сидела на краешке стула с совершенно прямой спиной и КОРОЛЕВСКОЙ ОСАНКОЙ.

Выдающуюся итальянскую балерину Карлу Фраччи я много наблюдала во время совместной работы.

К своим 68 годам ей удалось сохранить удивительно свежее лицо, точеную фигуру и КОРОЛЕВСКУЮ ОСАНКУ.

В Риме я стала свидетельницей того, как она этого достигает.

Балетный экзерсис — неизменно, каждый день. При этом она не вымучивала себя, но предварительно хорошо разогревала тело и выполняла балетный станок собранно и аккуратно.

Раз в два дня она обязательно делала массаж. Ела, не отказывая себе ни в чем, но всего очень понемногу. В их доме приготовлением еды занимался отличный повар. Муж Фраччи — Беппе Менегатти с гордостью рассказывал, что они переманили его из французского посольства.

О Майе Плисецкой вообще говорить хочется только в превосходной степени. Последнее время мне приходилось нередко встречаться с ней, так как я принимала участие в ее гала-концертах в Мадриде, Лондоне, Париже.

Где бы она ни появилась, не заметить ее невозможно. На завтраке в отеле или на репетиции в полутемном зале.

Гордо посаженная голова, длинная шея, совершенно прямая спина и КОРОЛЕВСКАЯ ОСАНКА. Она несет ее по жизни. При этом в общении она всегда очень дружелюбна, общительна, приветлива.

А 29 ноября 2004 года я еще раз испытала на себе магию этой удивительной женщины.

Мы с Николаем Цискаридзе танцевали дуэт из балета «Пиковая дама» на вечере в честь презентации фотоальбома AVE MAYA в театре «Новая опера». Режиссером вечера был Андрис, и все сценическое действо было задумано им как подношения БАЛЕРИНЕ.

Майя Михайловна появилась в зрительном зале под гром аплодисментов вместе с Родионом Константиновичем Щедриным. Ее выступление, безусловно, было эмоциональным центром всего происходящего. К ней были обращены поклоны выступавших артистов, бесчисленные букеты цветов слагались к ее ногам.

Вечер подходил к концу, и Виновнице происходящего осталось лишь подняться на сцену и своими знаменитыми, не

сравнимыми ни с чем реверансами поблагодарить публику за прием и прежнюю любовь. Действительно, ее имя по-прежнему собирает полные залы, стоит ему только появиться на афише.

Мы с Колей Цискаридзе примостились в кулисе, досматривая концерт и ожидая Поклонов Майи.

И вот Плисецкая поднимается сцену. Как и раньше, к ее ногам летят и летят цветы.

Чтобы поддержать поклон балерины музыкой, Андрис дает знак звукорежиссеру, и начинает звучать знаменитое вступление к «Кармен-сюите», за которым следует соло Кармен. «Кармен», где роль и балерина связаны неразрывно в сознании всех, кто соприкасался с искусством балета.

И тут происходит невероятное. Плисецкая спокойно, смело, без тени колебания или замешательства принимает свою удивительную позу. Ту, которую на протяжении многих лет зритель неизменно видел. Когда луч света выхватывал из темноты ее — Кармен.

А с первыми тактами сцены она начала танцевать. одними руками!!! Почти не сходя с места. Добавляя только повороты.

Все онемели. Зал, уже поднявшийся со своих мест, застыл в восторге. При минимуме движений со сцены несся такой мощный поток энергии, эмоций, чувств, образов.

Я и Коля вжались в кулису. А когда она развернулась лицом в нашу сторону (в ее соло это был момент, когда балерина делает батманы вперед, каждый раз ловя ногу руками и на секунду застывая)... Плисецкая только обозначала этот момент руками. Но все ее существо — лицо, глаза — наполнилось ТАКОЙ мощной силой, что нам, казалось, не хватит воздуха, чтобы вынести это впечатление.

Все происходящее рождалось здесь, сейчас, и последняя поза Кармен-Плисецкой была триумфом Плисецкой-женщины. Сначала была секундная тишина, а потом театр сотряс шквал оваций.

Казалось, все мы были под гипнозом и еще не сразу могли осознать то, ЧТО произошло только что и чему свидетелями мы оказались.

Помню, что за кулисами все вопили, и мы тоже, не зная, как еще можно выразить то, что силой своего таланта ЗАСТАВИЛА нас пережить эта вечно молодая женщина с КОРОЛЕВСКОЙ ОСАНКОЙ.

Всех этих женщин объединяет одно — благородство внутреннего облика. За их плечами долгая жизнь, и все же они — наши современницы.

Как-то я не могу себе представить ни одну из них, спешащую на урок стрип-дэнс или танца живота. Ну, конечно, ведь это

несовместимо с благородством.

## *Надо ли вообще заниматься?*

Обратите внимание, как сильно отличаются от своих сверстниц девочки, занимающиеся балетом. Легкая походка, стройность, грация во всем. Кажется, словно это дети другой «породы».

А еще, уверяю вас, артисты балета, уже перешагнувшие 35-летие, выглядят как мальчишки и девчонки. Конечно, если продолжают тренироваться. Почему? Потому что ежедневный балетный экзерсис словно «запускает» все обменные процессы в организме.

Да что там 35-летние! Михаил Леонидович Лавровский, звезда балета, а сейчас педагог Большого театра, приходит на занятия, которые он и ведет, в репетиционной одежде и встает вместе со всеми к станку. Каждый день! А ведь ему 70 лет.

Он в прекрасной форме. У него молодое, свежее лицо.

Так что занятия балетом — это еще и сохранение молодости.

Так надо ли заниматься? Ах, как хочется ответить: «Совсем необязательно». Удовлетворить свою лень и сказать себе: «Полежи, отдохни». Или перейти на рацион: побольше мучного и сладкого и никаких движений. Но, увы, этого я сказать не могу, особенно сегодня, когда почти нет людей, которые не имели бы проблем с позвоночником.

Много часов современный человек проводит в транспорте. У телевизора, как правило, мы любим развалиться поудобнее, не задумываясь, как страдает от этого наша спина. Диапазон же движений человека, не занимающегося спортом, чрезвычайно ограничен. А если мышцы не использовать, они утрачивают свои свойства. Особенно ослабевают мышцы, которые отвечают за осанку (стабилизируют позвоночник) и располагаются в глубине. О себе я не говорю — у профессионалов другие проблемы. Они связаны с гипермобильностью позвоночника и суставов.

Движение — это спасение. Но, увы, чем более стремительной становится наша жизнь, тем меньше в ней места движению. Мы с легкостью преодолеваем расстояния в тысячи километров и при этом. не двигаемся! Мы садимся в машину, мчимся в аэропорт, пересаживаемся в самолет, потоптавшись до этого немного у стойки какого-нибудь кафе. Или добираемся до работы (если она не связана с движением) и садимся за стол (рабочий или обеденный). И вдобавок испытываем огромные психологические перегрузки. Мой отец говорил: «Лучшее лекарство от всех болезней — это движение». И я, и мой брат не раз с благодарностью вспоминали этот его совет. Когда в жизни что-то

не ладилось, мы шли в балетный зал и заставляли себя заниматься. И так потихоньку, шаг за шагом, сосредоточишься на движении, отключишься от проблем и выйдешь из зала уже несколько успокоенной. И сейчас, с одной стороны, движение необходимо нам, чтобы сохранить здоровье, но и для нашего духа те усилия, которые мы вкладываем в работу над своим ленивым, непослушным телом, могут принести благодатные плоды. Только надо правильно ставить цель. Не кидаться в спортивный зал, пытаясь похудеть к летнему отдыху, а сказать себе: «Я это делаю (то есть работаю над собой), потому что так надо». И зачастую это самый веский аргумент.

А еще движение приносит в нашу жизнь удивительную возможность самовыражения. Не могу забыть одного случая, который произошел на гастролях в Греции. Нас, группу артистов Большого театра, пригласил в гости ювелир, в магазинчик которого все захаживали, зная, что он любит балет и делает хорошую скидку. И действительно, все стены его магазина в центре Афин были завешаны балетными фотографиями с автографами. Еще молодой мужчина, обаятельный и радушный, он уже порядком потерял волосы и приобрел животик.

У нас выдался свободный от спектакля вечер, и все с удовольствием приняли его приглашение. Дверь нам открыли его жена и два сынишки-сорванца. Она была необыкновенная красавица. С тонкими чертами лица, матовой кожей и дивными, темными глазами. Ее профиль словно сошел со старинной камеи. Невольно подумалось: «Ничего себе! У такого толстячка — такая жена».

Вечеринка была в разгаре. Угощение и вино сделали свое дело. В квартире оказались пианино и гитара. Все пошло в ход. Мы импровизировали, пели и танцевали. Хозяин же радовался нашему веселью, но наблюдал за ним со стороны. Но вот, после очередного «номера», мы взяли паузу, чтобы отдышаться, и тут наш хозяин сказал: «А можно сейчас я вам станцую?» Он выглядел немного смущенным. Мне кажется, кто-то из нас не удержался и хмыкнул. Но мы подавили наше недоумение.

Он вышел на середину комнаты, наступила полнейшая тишина. По его сосредоточенному лицу было понятно, что он не собирается танцевать некий залихватский народный танец. Этого еще можно было бы ожидать от мужчины его комплекции. В его руке появился белый платок. Он нажал кнопку магнитофона, сказав: «Это моя любимая музыка», — и застыл. От недоумения застыли и мы все, когда зазвучала музыка «Белого адажио» из «Лебединого озера» Чайковского. То, что происходило дальше, было магией. Он не пытался повторять балетные движения (в

первый миг мы все этого внутренне испугались), а совершенно растворился в музыке, и это было бесподобно. Он создал удивительный, ни на что не похожий ОБРАЗ так хорошо знакомой всем музыкальной темы, то неожиданно поворачиваясь, то останавливаясь и заставляя жить белый платок, слившийся с трепетной рукой. Его лицо было вдохновенно и поэтично. Мы были ошеломлены глубиной и масштабом его переживаний музыки и чувствами, открывшимися перед нами.

Часто для самовыражения нам совершенно недостаточно нашей профессиональной деятельности или домашних дел. Лучше всего мы выражаем себя через искусство или движение. Прекрасно, если из детства мы вынесли владение каким-нибудь музыкальным инструментом. Если мы знаем, что делать с листом белой бумаги и акварелью или карандашами. А какое удивительное занятие — рукоделие! Через все это душа выражает себя, а человеку (особенно женщине) это необходимо. И еще более мощным средством выражения может стать наше тело. Надо только найти правильный вид движений. Дать телу возможность выражать себя, сделать его послушным инструментом.

...Во время гастролей моего отца в Лондоне знаменитый балетный критик Кляйв Барнс озаглавил рецензию на его спектакль: «Его мозг танцует, а тело думает». Это и есть вершина того пути, который называется воспитанием тела.

# *Из записных книжек*

*Любовь никогда не перестанет...*
*Ап. Павел, 1 кор., 13:8-13*

# *Мы — маленькие*

*У* меня очень плохая память. Мне кажется, я ничего не помню. Кто бы меня ни спросил: «Помнишь?..» — отвечаю: «Нет, ничего не помню».

Мне семь лет. Мы живем в большом сером доме на улице Неждановой. Там еще женская головка из белого камня вполоборота, прямо у самого подъезда, — это мемориальная доска. В нашем доме жила знаменитая русская балерина Екатерина Гельцер. А теперь мы живем в ее квартире. Мы — это я, мой брат Андрис (он старше меня на год и одиннадцать месяцев), наша бабушка (мамина мама — бабуля), наши мама и папа. В нашей квартире — белые колонны и лепнина на потолке с вензелями «Е. В. Г.» (Екатерина Васильевна Гельцер). А еще — подоконники из белого мрамора; все охают, когда приходят к нам в первый раз, а мы привыкли. У нас четыре комнаты: спальня, большая, детская и «за ванной».

В спальне живут папа и мама, и ее закрывают от нас на ключ. Ну, потому, что если спальню не закрыть (а такое иногда случается), то. Меня интересуют мамины шкафы: там есть розовый пеньюар — предел моих мечтаний. Однажды на Новый год мне разрешили в нем походить, а так — нет, это НЕЛЬЗЯ! Но если спальня открыта, то ведь никто не узнает! А еще я люблю покопаться в ящиках — там можно найти кучу всяких удивительных вещей: кружевное белье, цветные бусы, а внизу, под пеньюаром, — коробки с туфлями. ТАКИМИ!!! Там есть совершенно золотые, как у принцесс, а еще черные на прозрачном каблуке, а еще с каблуком, который весь в камушках!

У Андриса свои интересы — он копается в отцовском столе. Андрис может отыскать подарки, приготовленные для нас к празднику, но спрятанные. А еще в спальне прячут от нас сладкое: если не спрятать, мы все съедим, сколько бы ни было!

В детской раньше жила я с моей бабушкой и моим братом. Наши кровати стояли по разным стенам: моя — ближе к окну, а его — ближе к двери. А бабушкина кровать «выезжала» из Андрисовой. Но теперь у Андриса своя комната, потому что он уже большой — и живет «за ванной»: чтобы попасть к нему, нужно пройти через ванную.

В воскресенье в школу идти не надо, и я очень люблю, пока родители не встали, поскрестись в дверь к Андрису — он тоже уже не спит (я знаю) — и забраться к нему в постель. Он иногда меня пускает. Вообще-то мне не разрешают лежать с ним в одной постели, но все еще спят. Комната крошечная — там только

секретер и диванчик Андриса, где мы лежим и тихонько болтаем. У секретера можно открыть крышку, накинуть на нее покрывало, и получится что-то вроде шалаша. Тут мы играем в геологов (наша тетя — сестра мамы, она геолог).

Но вот в ванной хлопнула дверь, потекла вода — отец проснулся, собирается в театр. Театр — это его мир, он где-то там. наверху. высоко-высоко! Там все другое, но иногда нас тоже туда берут. Когда отец завтракает, можно и поболтаться рядом. Он ест все правильно: пьет свежий морковный сок, потом — много разных витаминов: это для сил. У меня тоже есть свои — называются «поли-вита-ми-ны»: желтые, кругленькие, я их приберегаю. Мне кажется, что, если засунуть их под верхнюю губу, — это очень красиво. И я хочу дождаться выхода на улицу, чтобы все видели, как это здорово. А еще отец варит кашу, и мы будем ее есть. Но каша — такая гадость! Без молока, без соли и сахара! Можно, конечно, полить ее сверху медом, но попробуй только скривиться — у отца не побалуешься. «Спасибо, папочка!»

Отец сидит в шелковом халате — халат пахнет им. А спит он в пижаме, иногда — и в вязаной шапочке, потому что холодно. Окна на ночь открыты настежь. Ноги всегда в носках: ноги — это его «хлеб». А в уши он вставляет затычки специальные — чтобы не слышать, когда на прогулку выйдет Прут. Прут — огромный пес, он живет в нашем доме, на первом этаже, а гуляет во дворе и громко лает. Отец очень сердится, может и бросить что-нибудь в форточку — что под руку попадется: как-то бросил свой любимый одеколон. После завтрака отец собирается на работу. Он складывает вещи в большую плетеную полосатую сумку, отец привез ее из Мексики. А мне он привез настоящий мексиканский костюм: белое платье, все вышитое разноцветными нитками, а к нему настоящее сомбреро!

Мы с Андрисом выйдем на балкон, чтобы посмотреть, как отец идет в театр. Улица пустая — она и так-то тихая, и машин по ней ездит мало, а в воскресенье и совсем тихо. Отец идет своей «выворотной» походкой, большой и очень красивый. На нем замшевая куртка цвета его волос — золотистая. Отец поворачивается, машет нам рукой и улыбается. У него сегодня хорошее настроение. Он очень разный. А вчера в гараже кто-то сказал ему «Эй, парень!» — отцу понравилось. (Перед его уходом слышу приглушенные голоса в самом конце длинного коридора, у входной двери. Медленно выползаю из детской и выглядываю. Они стоят и целуются. Мама обняла отца за шею, он меня видит, но не останавливается: «А подглядывать нехорошо». — «А я и не подглядываю, я — так»).

Сегодня отца отправили за продуктами. Нам нужно всего

много — у нас семья. Но мы не будем стоять в очереди и выбивать чек. Отец откроет неприметную дверь, и мы окажемся в магазине, но с другой стороны — как бы за кулисами. Отец пойдет по коридору, а вокруг все будут всплескивать руками, улыбаться и восклицать: «Марис пришел! Марис пришел!» Знакомые «тетушки» станут отдавать распоряжения, отца усадят и начнут сносить к его ногам (которые его «хлеб») в ящиках и больших пакетах — огурцы и помидоры, мандарины и венгерские компоты (мы их с Андрисом так любим), а еще душистый ананас! Разве это видано — ананас зимой! Отец сидит, смеется, шутит с удовольствием. Его черная норковая куртка расстегнута, шапочка — набекрень. Я стою рядом — мне все интересно. Потом эти «тетушки» придут на его спектакль нарядные и очень довольные. Загружаем продукты в машину. «Па, а почему ты никогда не считаешь сдачу? Вот бабуля — она всегда считает». — «Ну. — он молчит, думает, — если меня на много обманут, я увижу, а если на мало — ну и ладно, Бог с ними».

Потом мы едем в мастерские. Они тоже рядом с домом — у нас все рядом, потому что из наших окон виден Кремль. В мастерские Большого театра мы везем вещи в стирку — боольшой баул: постельное белье и всякое там. Прачечная внизу, в подвале, там всегда очень жарко, клубы пара, резкий запах, потому что рядом красильный цех. В прачечной — Люба. Отец входит, все улыбаются: «Марис пришел!»

Потом поднимаемся выше. Отец идет через ступеньку, я еле поспеваю. Проходим мимо обувщиц. Там все вскакивают, радуются: «Ой, Марис пришел!!!» Отцу балетные туфли шьет Дуся. Дуся заполняет баул, опустевший после прачечной, разноцветными туфлями, где на подошве написано «Лиепа». «Тапочки?! В тапочках в гроб кладут, так и запомни, а это — балетные ТУФЛИ!» Когда к нам приходят гости, им дают надевать отцовские туфли вместо тапочек, у него их много — весь шкаф в коридоре ими забит.

А потом самое интересное — пошивочный цех: нам надо отдать рубашки, заузить их в талии — отец так носит. Тут тоже все лица расцветают улыбками: «Марис, Марис пришел!» Отец каждому дарит шутку или словечко. Потом выдвигает какой-то ящичек и берет оттуда ЦЕЛУЮ ГОРСТЬ (!) блестящих больших камней и сует в карман. Никто не возражает, все только улыбаются. Я с наслаждением предвкушаю, что мне тоже что-нибудь перепадет из этого богатства: как я люблю эти камушки! У нас в коридоре рядом с нашей одеждой висят отцовские костюмы: например, костюм Красса — с целыми рядами больших красных камней, или костюм из другого акта — с бледно-розовыми

камнями. А из второго акта «Жизели» (у отца много разных «Жизелей») мне больше всего нравится бархатный светло-синий колет с синими камнями и серебряной нитью. Я часто хожу мимо, облизываюсь — так хочется незаметненько срезать один-другой камешек, но знаю, что за это убьют. Не смею.

Сегодня отец взял меня в театр, у него — «Легенда о любви». Сижу тихо на диванчике в углу. Он переодевается: только один раз зайдет за занавеску, а так — не стесняется, и я не стесняюсь. Я так хорошо его знаю, все родинки и точечки на его большой спине и волоски на груди. У него в театре полосатый халат. Отец всегда гримируется сам, а на столике лежит столько всего интересного! Баночки, кисточки, круглое зеркало в ярко-розовой рамке — из-за границы! Особенно я жду момента, когда тоненькой кисточкой он будет рисовать линию по самому краю глаза — над ресницами. «Не смотри под руку», — говорит отец. Я сижу, вздыхаю, не смотрю.

«А ты знаешь, о чем этот спектакль — “Легенда о любви”?» Я ужасно растерялась: не оттого, что не знаю, а оттого, что отец вызвал меня на разговор — здесь, в театре, где надо сидеть тихо, ничего не спрашивать, не «смотреть под руку», пока тебя не отведут и не устроят в кулисе. Голос у отца не резкий, как обычно перед спектаклем, а звучит мягко — он рассказывает о любви Фархада и Ширин и о Мехменэ Бану, которая тоже любит Фархада, как и ее сестра Ширин. И вот ей снится сон, где Фархад любит ее, царицу Мехменэ, а он — ее возлюбленный и ее повелитель. Отец говорит это так же вкрадчиво, тихо, таким же голосом с мягкими теплыми нотками, каким рассказывает мне перед сном про большую белую птицу, голубое небо без единого белого облачка (это чтобы я скорее уснула, а то я долго не могу заснуть) и что белая птица — это я.

«Аня!!!» — отец кричит, зовет костюмера, ему пора «разогреваться». Аня очень хорошая и добрая. Сейчас она придет за мной и уведет устраивать в первую кулису у самого портала — там такой откидывающийся стульчик, он устроен высоко, и ноги будут болтаться, зато сцена так близко, а мимо будут ходить разные балерины. А еще Аня (когда мы с Андрисом приходим вместе) водит нас в буфет. Отец велит ей купить нам только лимонад, а булок не покупать — мы толстые. Андрис тихо спросит: «А можно хлебушка?» Аня сжалится и купит нам булки потихоньку.

А потом будет спектакль... На сцене отец — совсем другой человек. И мне никогда не захочется крикнуть: «Это мой папа!» Здесь он мне не принадлежит, я это как-то чувствую.

Недавно была в гостях у наших друзей. Они любили отца, и

он был им душевно открыт. Отец оставил им на хранение свои шикарные новые ботинки и бордовый муаровый пояс для смокинга, сказав: «Пусть у вас полежит, я потом заберу». Ему все казалось: то, что происходило тогда с ним, когда-нибудь вдруг кончится и начнется другая жизнь, лучше. И в ней, этой новой жизни, будет место шикарным ботинкам и муаровому поясу под смокинг.

Она и началась, эта новая жизнь, лучшая... Моего отца не стало 26 марта 1989 года...

А 27 июля — день его рождения. 2004 год. Я в Лондоне и с утра получаю подарки и поздравления. Даже не помню лиц тех людей, которые шлют мне в отель милые открытки, фотографию отца с автографом 1969 года, букетики цветов. Но мне кажется, их имена всплывают в памяти в рассказах отца — Джуди, Тед, маленькая Джейн и просто Джейн.

Джуди. Милая Джуди 27 июля в пять часов вечера, как мы и договорились, стоит у Stage-door с дивным букетом фиалок — таким же, как на той открытке, которую она подписала. Джуди — фотограф, снимает цветы... А балет — это ее любовь. На ней цветастое платье из хлопка — такое английское!

А вечером, когда спектакль закончился (сегодня последний «Ромео») и я вышла из театра, Тед разложил прямо на дороге перед театральным подъездом мои гигантские (полтора на полтора метра) фотографии из «Дон Кихота». Отцовские поклонники обступают меня и не хотят отпускать.

— Мы так любили вашего отца!

Кажется, это говорит Джуди. Впрочем, они говорят все сразу, потому что просто не могут остановиться.

— Мы были такие молодые, такие же, как он. Он — не просто наша молодость, он — лучшая часть этой молодости!

— Он был очень добрый, всегда спрашивал, есть ли у нас билеты, и доставал, если их у нас не было.

Это вступает Тед. Он уже собрал с земли мои невероятных размеров фотографии. Одной рукой Тед поправляет свои совершенно белые волосы, а другой держит мою руку, не отпускает и говорит... говорит...

# *Андрюша*

Андрис в детстве говорил: «Я хочу быть папой в Большом театре».

Даже невозможно понять, как из кругленького мальчишки образовался светловолосый красавец?!

Конечно, я пристрастна. Но посмотрите на его балетные фотографии! Длинные, мужественной формы ноги, тонкое колено, узкие бедра и очень красиво посаженная голова. При этом абсолютное обаяние сказочного принца!

Нет, он не стал «папой в Большом театре». Он стал собой!

Говорить и писать трудно в двух случаях: когда нет мыслей и когда их слишком много. Когда я думаю о моем единственном брате — их слишком много. И не потому, что он — единственный, и не потому, что БРАТ, а потому, что я его очень люблю. Мое чувство к нему еще и потому так «умилительно», что оно все время вырастает в превосходной степени — и я не вижу недостатков, а умиляюсь и умиляюсь.

И хотя он старше, и он, безусловно, «ведущий» — я все же всегда внутренне «баюкаю» и его, и его образ.

И как это случилось, когда началась эта моя — наша — любовь, совершенно не понимаю. Мы как-то росли-росли, и у нас было общим то самое милое яркое детство, где, впрочем, дракам и вредностям отводилось не последнее место.

Из того периода особенно помнится наш первый лагерь (хотя и пионерский, но все же лагерь). Драка. Когда увидела, что мерзкий мальчишка навалился на него, бросилась в битву, рвала и кусала, не помня себя. Я почувствовала что-то животное, кровное. И это чувство, которое тогда родилось, по сей день возникает в душе, если вижу или понимаю, что его обижают.

Потом он явился передо мной как ПРИНЦ. Мне тринадцать лет, и мы не виделись два месяца. Он приехал из Риги и как-то сразу из мальчишки стал юношей с крепкими мускулами, красивым загорелым телом и белыми волосами. Я ахнула!

Когда в нашей семье наступили сложные времена (родители расставались), все мы переживали это очень тяжело (а я еще и с присущей мне эмоциональностью «трагической актрисы»). И тут у Принца появилось удивительное качество — дар духовного размышления. (И не случайно теперь очень многие, даже не близко знакомые с Андрисом люди с наслаждением с ним откровенничают и просят совета.) Тогда он взял надо мной опеку, которую не прекращает и по сей день. И как-то так всегда управляется, что, когда есть необходимость, — появится и случай,

чтобы поговорить и получить совет, а значит, и помощь...

Так когда-то его совет изменил мою судьбу, повернув стрелку моего внимания от Большого театра (где я услышала фразу «Вы в Большом не будете танцевать никогда!») к ТВОРЧЕСТВУ, которого на самом-то деле и искала моя душа. И именно эта внутренняя свобода помогла мне найти совершенно независимый от театра путь. Путь, который в конце концов и привел меня к Большому театру...

Тот знаменательный наш с Андрисом разговор был по телефону. 1981 год. Я в Лондоне на гастролях с Большим театром. Андрис — в Нью-Йорке (работал в труппе Американского балетного театра). Не знаю, сколько мы говорили: час, два, может быть, три. Ему никогда не скучно говорить по телефону. Это виртуальное общение

Андрис может сделать теплым, наполнить жизнью. Обожаю говорить с ним по телефону!

А какой же он упорный, этот Принц!!!

Выходной день, загородный пикник — все отдыхают, а он нашел бревнышко и тягает его в сторонке, никак не успокоится. А на вопрос: «Что ты делаешь?» — отвечает: «Работаю с Ниной Ананиашвили». Отец посмеивался: «Я был сумасшедшим, но этот!.. » Наверное, за Андрисом он наблюдал особо, и была в оценках отца и строгость, и ревность, и радость.

Наше с Андрисом стремление все посвящать или адресовать отцу, думаю, произошло отсюда: от того, что «признание» для нас — это чтобы отец похвалил.

Часто нам задают вопрос: мешала или помогала нам фамилия Лиепа? Как можно объяснить, что после победы на IV Международном московском конкурсе артистов балета Андрису еще *четыре года* (!) пришлось «отпахать» в кордебалете. Но он не упал духом! А каждый день *(каждый!)* приходил в пустой зал, приходил один — тогда, когда по расписанию заканчивается последняя репетиция, и занимался! Чем? Чем угодно — только чтобы идти вперед! Пробовать трюки. Учить спектакль, который тебе никто не предлагал, — да просто вставать к станку и делать экзерсис. Андрис мог остаться на все лето в Москве, каждый день ходить по вечерам в театр, все в те же залы, надевать кроссовки (чтобы подстраховать голеностопы) и в одиночестве, без чьей-либо помощи учиться делать прыжки, которые потом ему пригодятся в балете «Золотой век». А затем, придя домой, бесконечно просматривать видеокассеты с записями балетных спектаклей в исполнении известных танцовщиков и учиться, учиться одержимо.

«Лучшее средство от всех болезней — это работа». Отец

оставил нам много таких поговорок, за которые можно схватиться:

«Надо все время идти вперед. Если ты останавливаешься, а другие идут вперед, значит, ты идешь назад». Или еще: «Помните, то, что простится кому-то, не простится вам, потому что вы — дети Лиепы».

С педагогами в театре всегда было непросто. У многих педагогов свои сыновья. А здесь — молодой, упорный танцовщик, и с такой фамилией, да еще совершенный Принц!

Но разве мог кто-то предполагать такую степень его упорства!

Первый сценический Принц Андриса в Большом был «деревянный». Так назывался балет, поставленный Андреем Петровым, — «Деревянный принц» Белы Бартока. После этого спектакля отец сказал: «Вот теперь я вижу, что ты можешь танцевать “Жизель”». А Андрис и так это знал, всегда знал! Но слова отца — как большой приз! И радость, что не подвел. И доказал. и себе. и всем. После грандиозной победы на Международном балетном конкурсе в Джексоне вместе с Ниной Ананиашвили (Гран-при!) — первая мысль Андриса: встретиться с отцом, показать записи выступлений и медаль. И наверное, очень хотелось, чтобы отец почувствовал, что сын не подвел. А отцу можно за него радоваться, а может быть, даже гордиться. Немножко.

Отец говорил, что у него не было таких данных, как у Андрюхи. Отец так называл Андриса в разговорах со мной. А я называю его «Андрюша» — это не производное от имени Андрей, это ласкательное от Андрис.

Отец начал репетировать с ним «Жизель». Встречались они по вечерам, в «верхних» залах Большого, чтобы не очень попадаться в театре на глаза. Тайком. Андрис приходил заранее, «разогревался» и ждал отца, чтобы быть готовым к началу репетиции. Однажды раздался звонок по внутреннему телефону — отец на другом конце провода сказал: «Я не смогу прийти, меня не пускают в театр». Андрис тут же спустился к отцу, но тот заплакал и ушел.

Потом, позднее, отец уже покупал билет на текущий спектакль, проходил через зрительскую часть и так попадал в репетиционный зал на четвертом ярусе.

Сейчас, когда я прошу Андриса прийти ко мне на репетицию, обязательно сама проверяю, есть ли пропуск на служебном подъезде. Всегда перед глазами отец, которого не пускают в театр. А он отдал этому театру свое сердце.

Ну ужасно упорный, этот Принц! Как-то Андрису в театре сказали, что он может приготовить Курбского в «Иване Грозном».

Назначили дату спектакля. Все шло непросто. Кто-то не очень хотел показать ему порядок роли, кто-то не очень хотел репетировать. А Андрис шел вперед. Научился репетировать сам: есть педагог — хорошо, нет — не пропадет!

За неделю объявляют, что спектакль не состоится, будет замена. А Андрис репетировать не перестал! И когда накануне назначенной раньше даты оказалось, что все же спектакль будет («Интурист» хотел смотреть только «Ивана Грозного»), этот упорный мальчик готов был танцевать. Так и вижу всю его мужественную фигуру — прекрасные легкие прыжки, разлетающиеся светлые волосы. В его манере удивительно соединялись сила и мягкость, даже нежность.

Андрис и отец — они на многое смотрели по-разному! Отец говорил: «Только не оставляй Большой театр!» А он взял и в 1989 году уехал в Нью-Йорк. Пришел к Михаилу Барышникову в труппу Американского балетного театра и сказал: «Я хочу с вами работать!»

Его первой ролью стал Принц в «Лебедином озере» — балете, поставленном Барышниковым на Андриса. А сам Андрис стал первым советским танцовщиком, который подписал контракт в западной труппе, и это не превратилось в политическое событие.

Отец назвал свою книгу «Я хочу танцевать сто лет».

Андрис оставил сцену раньше, чем мог бы. Правда, он говорит, что перетанцевал все, что хотел. А потом в один день словно перевернул страницу — и нашел себя в другом. Какой же он упорный, этот Принц!

В театре вхожу в лифт вместе с костюмером мужских солистов. Она спрашивает: «Как там наш солнечный мальчик?»

Мы все в нашей семье, по сути, похожи. Среди нас есть более страстные и менее страстные. Но нас как-то по-настоящему хватает на одну «историю» с одним человеком. И только если она совсем «изживается», может наступить следующая... а может и не наступить...

Мои родители расстались, прожив вместе 22 года. Сколько я помню, это был вечный поединок характеров. Но кто нам обещал, что наша жизнь должна быть безоблачна? Мужчины и женщины — мы такие разные. Как мы вообще уживаемся вместе?

После расставания родителей мы с отцом старались часто встречаться. Встречались вдвоем. Помню такую славную его интонацию в телефонной трубке: «Маленький, это папа».

Его «новая» жизнь меня ошеломила. Маленькая квартирка на маленькой улице, которая почему-то называлась Большой. Какая-то кошка бродит по дому, утята (!) плавают в ванной.

Горький сказал, что Дункан в жизни Есенина олицетворяла все то, что тому было не нужно.

И как-то со всем этим предстояло жить. Детство отца закончилось не тогда, когда он мальчишкой покинул свою родную Ригу, — оно закончилось, когда отец оставил тот мир, который и являлся его реальной жизнью.

«Поговори с мамой. Может быть, она смогла бы простить меня.» Его Маргарита была мамой не только мне и моему брату, но и ему.

В одном из последних телефильмов об отце за кадром звучит его голос, звучит глухо, трагически: «Быть может, как и все, я делал много ошибок в жизни, но в одном меня никто не может упрекнуть — в своем искусстве я всегда все делал по максимуму».

Непоправимые ошибки. Иногда оглядываешься и не понимаешь: как можно было, например, обидеться на отца из-за ерунды и не помириться с ним? Не успеть помириться, потому что отца не стало.

Андрис (он тогда работал в Нью-Йорке и был на пике успеха) прислал для отца шикарное кожаное пальто. Сказал мне: «Отдай скорее отцу — пусть порадуется».

Не успела. Непростительно.

За Изменой себе и вообще — Изменой, за Преступлением черты и вообще — Преступлением следует хаос, опустошенность, расплата.

Так и в его жизни. А что он сам считал непоправимым?

На обратной стороне литографии, где Пушкин и Натали в

профиль, подпись: «Моей Натали — твой Пушкин». Наивно. мило. правда?

Как-то он позвонил, сказал, что находится рядом, спросил, можно ли зайти.

Пришел. Мы были одни. Сел в кресло, озирался по сторонам. Казалось, не мог надышаться воздухом дома — его дома.

— Ты только, пожалуйста, не забывай проверять веревочки у икон и гравюр, они со временем перетираются.

Я обняла его сзади — он замер.

— У меня в жизни никогда не было таких нежных рук.

Мы оба плакали.

## *Машка*

Моя сводная сестра Маша родилась 27 октября 1979 года. И это совсем другая история — она никак не связана с расставанием моих родителей.

Маша появилась, наверное, чтобы одарить отца своим милым детским лепетом в его последние годы. Отец никогда не говорил со мной о ней. Может быть, не хотел ранить? Может быть, ждал шага с моей стороны?

Но первый раз я увидела Машу на похоронах нашего отца, ей было девять лет.

А второй.

Мы с мужем приехали посмотреть дипломный спектакль Щукинского училища. Весна чувствовалась во всем, у подъезда училища тоже было оживление. После спектакля садимся в машину, продолжая обмениваться впечатлениями. Кто-то стучит в окно с моей стороны.

У меня плохая память на имена, и я всегда боюсь не вспомнить, как кого зовут, но лица я запоминаю хорошо. А тут мучительно ищу в памяти: кто это? Поклонница? Нет, не похоже. Журналистка? Я вглядываюсь в стоящую за окном высокую светловолосую девушку, а машина медленно начинает отъезжать.

В ее поведении мне что-то показалось необычным. Она наклонилась к окну и спросила: «Вы меня не узнаете?» И столько в этом симпатичном лице было внутренних переживаний — оно было переполнено невероятными эмоциями: и робостью, и надеждой, и ощущением собственной беззащитности, и растерянностью. Целый шквал эмоций!

И вдруг, в один момент, вспомнилось: кто-то говорил, что на курсе вместе с чьей-то дочкой учится «какая-то Лиепа — кто она вам?».

А еще раньше, время от времени, возникали мысли, что надо бы как-то поискать. Все-таки есть где-то СЕСТРА!

Это были доли секунды, но мы обе, наверное, прожили целый отрезок жизни. От нахлынувшего волнения я позабыла, как ее зовут. И не зная, как объяснить мужу происходящее, беспомощно озиралась вокруг. Потом, сообразив, что мы в машине и мы двигаемся, наконец сказала что-то похожее на: «Останови. ЭТО. машину. (Как же ее зовут?) Моя сестра!»

Потом уже мы назвали нашу встречу «мексиканским сериалом». А тогда мне и в голову не приходило, ЧТО разыгрывалось полчаса тому назад в стенах Щукинского училища, студенткой которого была Машка.

Кто-то из ее однокурсников увидел меня на спектакле, и понеслось по коридорам: «Лиепа, Лиепа — там Лиепа!!!»

Конечно, все знали, что мы сестры. Но знали также и то, что мы незнакомы. Она очень хотела подойти, но страшно боялась. А вдруг я сказала бы: «Не хочу тебя знать, и нет у меня сестры». Ребята же поддерживали ее, говорили, что подойти надо обязательно.

— А что я скажу?

— Неважно что. Ты, главное, подойди, а там все само собой образуется!

Стайка однокурсников собралась на ступеньках института — и как «группа поддержки», и как «зрительский амфитеатр».

И вот они видят, что Машка подходит, стучит в окно машины, а машина в это время отъезжает!!!

Машка в отчаянии отвернулась, чтобы не было видно слез, которые уже стояли в глазах. Но я успела их опередить, выскочив из машины (так и не вспомнив от волнения, как ее зовут), воскликнула: «Ну, конечно, я тебя узнала!» Взяла ее за плечи, и мы крепко обнялись. «Амфитеатр» рыдал!

Она что-то лепетала, я кивала головой. Слава (мой муж) вышел из машины (он и не знал, что у меня есть сестра).

— Это моя сестра. Маша, — сказала я ему, приходя в себя.

Я сразу позвонила маме и рассказала о встрече — не знала, как она отреагирует, и немного волновалась. Возникла долгая пауза.

Потом мама сказала: «Ну и очень хорошо. Разве дети виноваты в том, что делают родители? Конечно, надо общаться!»

Она приняла Машку сразу, всем сердцем, как я и, конечно, Андрис.

Нас всех беспокоит судьба Машки, и мы все принимаем в ней участие. Машке дан чудный характер: лучезарный, светлый и очень оптимистичный.

Когда она родилась, отец сказал: «ЭТА будет певицей». А когда Машка подросла, отдал ее в Большой детский хор под управлением Виктора Попова, где она занималась несколько лет.

Иногда мне кажется, что отец подталкивает меня, подсказывает, если Машке нужна моя помощь. После Щукинского училища, где все говорили, что у Машки — ГОЛОС, я взяла ее за руку и мы пришли в Гнесинский институт, потом в Центр оперного пения Галины Вишневской. Так началась ее новая жизнь. Теперь она серьезно занимается вокалом и существует в удивительном «пространстве» под опекой выдающихся мастеров — Галины Павловны Вишневской и Ирины Ивановны Масленниковой.

Я не знаю, как сложится ее творческая судьба. Но хочется сказать Машке слова, которые отец говорил нам с Андрисом: «Ребятки, если вы хоть немного постараетесь, какая у вас может быть интересная жизнь!»

Я зову ее «Машка», потому что все-таки она — маленькая.

# *Катя и Володя*

В нашей семье они всегда были «Катя» и «Володя». Мы говорили: «Отец сегодня танцует с Катей». Или «Мы идем смотреть Володю в “Жизели”». И не было в этом ни тени фамильярности. А звучало для нас любовно, тепло и очень интимно. Как будто они наши.

И вся эта близость из детства. Сочинская галька санатория «Актер» разогрета солнцем. Вот Володя берет Катю на руки и несет. Так он делает каждый раз, когда Катя хочет купаться. Мне, наверное, одиннадцать лет. Я смотрю и замечаю — так никто не делает, только Володя.

Отец подкидывает меня Володе — учиться нырять с пирса вниз головой — я трусиха. А потом Кате — повторять за ней ее гимнастику. Я повторяю. Сажусь на шпагат, делаю port de bras. Наверное, я ей мешаю. Но она всегда ровная. И от себя не отвлекается, и меня замечает. «Тебе бы надо заниматься с Володей». — «Почему?» — «Потому что он бы увлекся, потом ему бы это быстро надоело, и ты бы гуляла.» Занимаемся.

Не могу оторвать глаз от Катиных стоп — невиданной красоты. Прихожу в номер и засовываю ступни в щель диванчика. Может, у меня когда-нибудь получится так же красиво тянуть пальцы?

Сколько бы ни было потом в жизни пересечений с Катей или Володей — они все помнятся и все тепло!

Будь это потрясение после «Ромео и Юлии». Мы с Андрисом вышли из театра и добрели до дома, не произнеся ни слова. Боясь разрушить волшебство. Или чудесные возможности потоптаться рядом с Володей, когда мы фантазируем что-то для вечера Марии Калласс или мистерии в Белом зале Пушкинского музея. Просто подышать его воздухом, умилиться маленькой дырочке на манжете дорогого свитера, захватить забытое им на рояле чеховское пенсне.

Все родное, все близкое.

У Андриса — своя история. Там и чудесный «Макбет», и гастроли с «Осколками», и незабываемая «Золушка» с Катей. Целая жизнь. А в моей балетной школе теперь есть зал «Катя и Володя». Утром захожу в подъезд. Девушка на ресепшен протягивает мне ключ: «Мы оставили вам для занятий зал “Катя и Володя”».

## *Память*

*Зоя, я умер! Ты приедешь меня хоронить?*
*Сон*

Зоя, Света, Лина, Муханова, Большая Лиля по прозвищу Дон Базилио. Этот список можно было бы долго продолжать. Все это — поклонницы. Но все они очень разные, у всех разные отношения с Кумиром и с нашей семьей.

Все они были частью жизни отца, а значит, и нашей. Отец ценил своих поклонников, но к тем, кто составлял «стайку», облеплявшую его машину и у нашего, и у театрального подъезда, относился иногда с легкой иронией.

Поразительно, что некоторые из поклонников становились друзьями, а иные оставались рядом с отцом до его последних дней, а затем перешли «по наследству» к нам.

Муханова (кстати, потомок декабриста Муханова) была дама очень пожилая, но пылкая, как восемнадцатилетняя девушка. Сколько раз приходилось подбегать к телефону, чтобы услышать на другом конце прерывистые гудки, а потом в отчаянии сказать: «Па! Ну подойди же сам — это, наверное, Муханова». Наша мама ее не выносила, Муханова платила ей тем же.

Если в окне мы не видели около отцовской машины «пестрой стайки», мы знали, что Муханова точно притаилась где-то в кустах или за овощной палаткой. Мы с Андрисом над ней ужасно подтрунивали, а отец держал на расстоянии, раздражался ее докучливостью, но пропуск на спектакли все же оставлял.

По телевидению показывали премьеру телевизионного балета «Галатея» с отцом и изумительной Екатериной Максимовой. Мамы не было дома. А мы с Андрисом и отцом готовились смотреть балет. Стоял теплый апрельский день, и, открыв дверь на балкон, Андрис отметил: «Муханова на посту».

И вдруг отцу приходит мысль: «Ребята, давайте позовем Муханову посмотреть “Галатею”». Эта идея вызвала у нас бурю восторга — мы уже предвкушали, как за ее спиной вволю будем потешаться над пожилой «влюбленной барышней». А раз мамы не было дома, мы тут же привели наш план в исполнение.

Когда отец знаками подозвал Муханову к подъезду, а потом ввел в квартиру, она напоминала собачонку, которую приманили лакомством. Муханова была такая растерянная, такая жалкая — она не понимала, что происходит, — и наши с Андрисом хулиганские намерения моментально испарились.

И мы втроем, не сговариваясь, окружили ее вниманием, как самого дорогого гостя. Отец провел Муханову в комнату, усадил в самое удобное кресло. Кажется, кто-то из нас приготовил ей чай. Мы втроем расположились перед телевизором на полу, а она восседала, возвышаясь над нами: постепенно приходила в себя, осваивалась.

Такое замечательное качество было у отца — желание доставить удовольствие, просто так сделать что-то такое, чтобы у человека на душе стало тепло.

«Галатея» закончилась. Муханова ушла. И как-то всем нам было хорошо. Мы с Андрисом почему-то ужасно радовались, что вот эта смешная молодящаяся старушка с запахом лекарств сидела вместе с нами и оказалась совсем не смешной, а очень трогательной.

Когда Муханова умерла, отцу передали большую стопку одинаковых тетрадей, перевязанных грубой веревкой, — эти тетради назывались тогда «общими» и были ее дневниками. Она описывала каждую встречу, каждый спектакль, каждый разговор с отцом. И если бы не знать, кто автор, никаких сомнений не возникло бы — это писала юная, влюбленная девушка.

Лина Рабинович сейчас живет в Израиле. У нее две взрослые дочери и чудесный муж Давид. Когда я приезжаю в Израиль на гастроли, мы встречаемся на моих спектаклях, а потом всегда — в доме у Миши и Славы (Миша — последний массажист отца и его друг, а Слава — его жена). Мы сидим за столом. Слава — замечательная хозяйка, у нее все очень вкусно. На стене — фотография отца, и мы говорим, говорим. (В такие моменты я ловлю себя на мысли, что память этих людей о моем отце мне дороже, чем его известность артиста.)

История Лины Рабинович уникальна тем, что начиная с 1972 года, когда она случайно попала на «Легенду о любви», где отец танцевал Фархада, и до последнего его Спартака она была на всех (!) спектаклях отца, включая все поездки по стране: от Ленинграда до Новосибирска. Лина пропустила только один спектакль, потому что рожала вторую дочку.

Эти люди для меня — самые лучшие критики. Их оценки и рассказы для меня очень дороги. И потом. надо же видеть их глаза, когда они рассказывают!!! Так, Лина рассказывала о самой лучшей «Жизели». А ей можно поверить, ведь с 1972 года она видела их все!

Мне жаль, что об Альберте в исполнении отца в «Жизели» говорят мало. Но это судьба балетного артиста. По-настоящему в истории остаются работы, которые сделаны специально на танцовщика и где именно он — первый исполнитель роли.

Тот спектакль возник «вдруг». Утром отцу позвонили в репетиционный зал прямо во время класса и попросили выручить заболевшего исполнителя. Он сразу позвонил Лине, сказал: «Сегодня у меня “Жизель” — приходи». Иногда отсутствие подготовки к спектаклю дает невероятную внутреннюю легкость. Так было в этот раз!

«Жизель».

Какая-то необыкновенная атмосфера возникла в тот вечер в театре. Его актерским импровизациям не было конца! КАК он мог заставить зал переживать, когда в конце первого акта бездыханная Жизель падает и умирает в объятьях его Альберта!

А когда в финале второго акта бутафорская лилия, которую растворяющаяся в лучах восходящего солнца Жизель оставляет Альберту, зацепилась за ее тюлевую пачку?! И отец — Альберт — (по рассказу Лины) сыграл целый монолог, встав на колени, прикоснувшись лицом, губами к цветку как к величайшей драгоценности, и только потом завладел им (на самом деле освободив балерину от докучливого цветка). Как будто только так и могло быть.

Зал неистовствовал!

А сколько я сама видела разных по смыслу финалов! Он мог бездыханно склониться к могильному камню возлюбленной, и это было ПРОЗРЕНИЕМ.

То с последними звуками оркестра, когда занавес уже начинает закрываться, его Альберт обращает немой вопрос в зал и медленно идет, не понимая, что это было, и подобный финал звучал как ВОПРОС.

Он мог остановиться в центре сцены и клятвенно поднять руку, обещая до конца хранить любовь, и это была КЛЯТВА.

И еще много, много. Не знаю, придумывал он их или они рождались сами. Наверное, и то и другое. Главное, они (все эти финалы), а точнее, его танец, его игра трогали зрителя до глубины души, никого не оставляя равнодушным.

Как-то мы рассуждали о балете с моим другом, известным телеведущим, драматургом и режиссером Андреем Максимовым.

Он говорил мне, что да, балет — это красиво, но нельзя же сопереживать лебедю. Все это отстраненно.

Я его очень хорошо понимаю. Когда исполнитель партии Альберта во втором акте балета «Жизель» приходит на кладбище, чтобы положить лилии на могилу любимой, а цветы во время длинного, музыкально очень продолжительного прохода несет как школьник свой букет 1 сентября, я согласна с Андреем — сопереживать такому очень трудно.

Милый папуля, спасибо за то, что даже через столько лет,

когда я вспоминаю твои спектакли и слышу музыку, глаза мои наполняются слезами — так невероятно это было!

«Большая Лиля» была из клаки. Прозвище Дон Базилио она получила за огромный, больше двух метров, рост. Она очень любила отца. Он (с его большим ростом) был ей по плечо. И она называла его «сынок».

Лиля — добрейшей души человек — была вхожа в наш дом, и мы с Андрисом ее очень любили. Видимо, в соответствии с ростом, говорила она довольно громко.

Лиля всегда давала оценку спектаклю, отмечала, что хорошо, а что раньше получалось лучше. Хотя отцу сразу после спектакля нельзя (!) было делать замечаний: он очень сердился и обижался, мог даже нагрубить. (На другой же день отец все внимательно слушал и всегда обдумывал то, что ему говорили.) Лиля, мне кажется, всегда говорила то, что думала, но отец же знал, что он — «сынок» и его очень любят.

В зрительном зале ее можно было всегда не только увидеть, но и услышать по громогласному «Браво!».

Света и Зоя. Дверь в детскую распахивается — на пороге стоит отец. В комнате темно. Мы с Андрисом уже почти спим, а Света и Зоя делают вид, что спят.

Когда они приезжали на спектакли отца из Саратова, их укладывали у нас в «детской» на полу.

«Так! — говорит отец. — СПИТЕ?! Чтобы через пять минут сидели за столом!»

Света и Зоя (или «девочки») были студентками и сначала познакомились с мамой, когда она приезжала на гастроли в Саратов с Московским драматическим театром имени А. С. Пушкина. Они ходили на ее спектакли, преподносили цветы, потом познакомились.

Потом приехали на спектакль отца. Приезжали часто. В доме стали совершенно своими людьми. Для нас с Андрисом — «тетя Зоя» и «тетя Света». Нам с ними было очень легко и весело. Они же часто смущались — например, когда отец «шествовал» по дому в пижаме или в халате.

***Марис Лиепа. Я хочу танцевать сто лет***

Света и Зоя приезжали, готовились к спектаклю: наряжались, доставали и упаковывали цветы, сочиняли текст на открытку. Например: «Глубокоуважаемый Марис Эдуардович.»

И вот Света и Зоя вылезают из-под одеяла, где они прячутся, делая вид, что спят. Они же только что вернулись со спектакля, полны впечатлений и переживаний. Они просто смущаются и не хотят попадаться на глаза. Отец все это очень хорошо понимает.

А отец так любит гостей после спектакля! О, конечно, кто-то

уже зашел. И сейчас они очень нужны друг другу: «девочки», отец и гости.

Отец всегда сам расставляет цветы по вазам. Читает их открытки и говорит: «Нет, ну надо же! Они живут со мной в одном доме, а пишут “Глубокоуважаемый Марис Эдуардович!” Ну как не родные!»

А на следующий день у отца творческий вечер в МГУ. Большой успех, много публики. Его обступает толпа и провожает до машины, прося автографы, задавая вопросы и т. д. И вдруг, открывая дверцу машины, над всей этой толпой он кричит: «А где мои девочки?.. Девочки! В машину!» И Света с Зоей, радостные, гордые, счастливые, садятся — машина трогается!

Много всего написано о «Спартаке». А мне всегда было интересно: как это было в первый раз на публике? Ведь есть вещи необъяснимые. Есть энергетика спектакля, есть дух, атмосфера действия — то, что непередаваемо, но чего нельзя не ощутить!

Вот зал заполняется людьми. Еще никто не знает, что такое этот балет — «Спартак». Вот оркестр привычно настраивается, и свет огромной хрустальной люстры Большого театра из яркого становится приглушенным. Выходит дирижер, аплодисменты — спектакль начался.

Вот на увертюре знаменитый золотой занавес разлетелся в стороны и становится виден другой — с надписью «SPARTAKUS». Сейчас он взметнется вверх, открыв так называемую «черепаху», составленную из щитов римских легионеров, центр которой ОН — КРАСС.

Как же это было?

Зоя смотрела и генеральную репетицию, и премьеру. Когда вышла из театра, она забыла, куда ей надо идти, и около часа ходила кругами по скверу, вокруг фонтана, пытаясь осознать происшедшее, прийти в себя и успокоиться. Но у нее это не получалось.

А в ночь, когда отец умер, он ей приснился — отец разбудил ее и сказал: «Зоя, я умер. Ты приедешь меня хоронить?»

Она приехала.

Мы дружим с ними до сих пор. Теперь они приезжают нечасто. Но на моей «Пиковой даме» были. Мы потом проговорили с ними всю ночь. Я достала костюмы отца из «Спартака» — они по-прежнему хранятся у нас в доме. Мы говорили, а его костюмы лежали рядом. слушали.

# *Дар*

Брат Андрис привез мне из паломнической поездки в Иерусалим и на Афон среди многих святынь: чудный крестик с аметистами, освященный на Гробе Господнем, Иерусалимских свечей, еще и бумажную иконочку Целителя Пантелеимона из Свято-Пантелеимонова монастыря. И хотя я и отнеслась к ней с благоговением, тем не менее, поставив на столик у кровати, а потом, наверное, нечаянно смахнув, — забыла о ней.

И вот случилось, что я сильно простудилась. Жила я тогда одна, ухаживать за мной было некому. И тут знакомая посоветовала, как легко, залив из «носика» чайника в собственный нос воды с солью и йодом, можно моментально излечиться от простуды, что я и не преминула сделать. Но то ли этот способ лечения мне не подходил, то ли я что-то не поняла, только несколько капель воды стали путешествовать, как им вздумается, прошли по носоглотке, забрались куда-то внутрь и остановились около уха, но только с другой стороны, причиняя ужасную боль.

Ночь, позвонить некому, я одна. И вот я брожу по полутемной квартире и вою. Тут я и вспомнила про иконочку Целителя, стала отыскивать ее и, действительно, нашла завалившейся за прикроватный столик. Достала, смахнула пыль и, повалившись на кровать, прижимая ее к несчастному уху, горячо зашептала: «Помоги, помоги!»

Дальше происходило следующее: почему-то пришла мысль, что надо забраться под одеяло и сильно пропотеть, что я и сделала (уже не выпуская образ из рук). Потом — что надо погримасничать! Я строила невероятные рожи (кто бы это видел!), пытаясь таким странным образом сдвинуть злосчастные капли! Так прошло несколько часов: я снова разогревалась под одеялом и снова корчила рожи. К пяти часам утра то, что причиняло такую адскую боль, качнулось и выскочило на ладонь, оказавшись прозрачной каплей соленой воды. Я посмотрела на образ Целителя, который всю ночь так и не выпустила из рук. Он чуть намок, но взор святого был спокоен и серьезен. Прижала его к губам, груди, потом в изнеможении откинулась на подушки и прошептала: «Спасибо».

Так мы познакомились.

Прошло время. Я нажала на кнопку выключателя телевизора и услышала репортаж о пребывании в столице мощей Целителя Пантелеимона и о том, что в эти дни честная Глава находится в Елоховском кафедральном соборе. Прослушала все без особого

энтузиазма, но услышала. На следующий день было Первое мая.

Проснулась не рано, вспомнила про вчерашнее сообщение и подумала: «Может, съездить? Наверное, в праздничный день народу будет немного». Делать было нечего, я села в машину и приехала на Басманную улицу. Подойдя к храму, увидела очередь, которая тянулась через весь прилегающий к собору сквер. Я была очень апатична. Как-то лениво припарковала машину, лениво подошла и встала в конец очереди, размышляя: «Нет, ну, конечно, я не собираюсь тут стоять». Какой-то голос внутри меня спросил: «А зачем же ты здесь?» Я ответила: «Ну-у, постою немного. Так просто.»

Я встала в очередь. Был шестой час пополудни. Время шло. Мы почти не двигались. Стала приглядываться к лицам. Никого из «интеллигенции», все «из простых», но хорошие, открытые лица. Где-то рядом вслух читали акафист, постепенно окружающие стали присоединяться и уже хором пели, я тоже. Потом вдруг ко мне обратились: «Вы давно стоите. Вон на лавочке есть место, отдохните».

Я была поражена, что здесь думают друг о друге. Кто-то говорил: «Я иду к метро, не надо ли кому-нибудь купить воды, бутербродов?» Через какое-то время я поняла, что уйти не могу: мы все, стоящие в этой очереди, стали чем-то одним. И это было ХОРОШО!

Мы стояли уже пять часов. Было начало двенадцатого, и вдруг пробежала волна испуга: «В двенадцать часов должны закрыть доступ к мощам, а вдруг мы не пройдем? Что тогда?» Было много приезжих, которым некуда было идти. Как эхо проносилось: «А разрешат ли ночевать в храме?» Стало холодно, грелись как могли, передавая друг другу теплые вещи. Мы не знакомились. Зачем? Мы и так были братья и сестры во Христе! Доступ не прекратили. И вот в первом часу ночи, когда поднимались по ступеням Елоховского собора и приближались к распахнутым дверям, кто-то в толпе сказал: «Как долго стояли, но как хорошо прошло время!» Это было так верно!

Когда очередь уже «внесла» меня внутрь храма и вдали засверкал золотом ковчег с Главой Целителя Пантелеимона, какой трепет переполнял душу! Сколько волнения, любви, благодарности и надежды было в сердце! Я вдруг поняла, что он, знакомый мне заочно, пригласил меня, недостойную, на встречу. И стоять можно было не шесть часов, а сколько угодно, потому что мера благодати, получаемой там, была огромной. Ты только приходи и бери. Хотя и было это только мгновение. Рядом с ковчегом звучали голоса: «Проходите, проходите, не задерживайтесь!»

Вышла из храма ошеломленная. Ошеломленная встречей, общением, духовными переживаниями. Кажется, я ничего не просила, но была потрясена осознанием того, что ТО мое давнее внутреннее «знакомство-призыв» было поводом к тому, что меня пригласили на встречу, вразумили, обласкали и одарили.

Дар — это то, что дается ни за что, чаще всего как аванс, просто так, от щедрости и от снисхождения к нашей немощи.

# *Дарси*

Сколько себя помню, я всегда влюблялась.

Влюблялась в киногероев, в таинственных персонажей, рожденных моей фантазией, в певца Клифа Ричарда, в Володю Васильева или его ярко-желтый тренировочный костюм, я точно не помню. И я кокетничала. Как-то отец сказал: «Нельзя кокетничать со всеми. Если ты захочешь проявить к кому-то особое отношение, этого можно просто не понять». Он был прав.

Со временем влюбленности остались в прошлом и уступили место семье. И тут у нас появился общий «кумир-любимчик». Им оказался британский актер Колин Ферт, вернее, его персонаж Дарси из фильма «Гордость и предубеждение».

Мы с мужем смотрели шестичасовую картину уже не в первый раз, когда к нам заглянула соседка Валентина и, присоединившись к просмотру, взялась отпускать игривые замечания по поводу происходящего на экране и нашего отношения к этому.

— Дорогая, — сказал мой муж, — это не надо комментировать, это надо смотреть и пускать слюни.

Маршрут нашего зимнего путешествия был: Ярославль, Кострома, Суздаль. Рынок в Костроме показался нам достопримечательностью. На наш припаркованный к обочине новенький «Крайслер» неодобрительно косилась компания бритоголовых мужчин в «трениках» и кожаных куртках. Нас это не испугало, и мы окунулись в ряды зимнего базара с сушеными связками белых грибов, солеными огурцами и шерстяными носками грубой вязки.

И где-то между кислой капустой и китайским трикотажем, на прилавке «прессы», я увидела номер журнала «7 дней» с Колином Фертом на обложке. Сделав крутой поворот, я остановилась, не отрывая взгляда от улыбающегося Дарси.

— Дайте! — решительно сказала я, протягивая деньги.

Мне протянули номер — первый на высокой стопке бесконечно повторяющихся Дарси. Прямо посередине страницы, пересекая симпатичное лицо актера, бежала складка.

— Поменяйте, здесь складка.

И, довольная, зажав под мышкой Колина Ферта, устремилась к моченой бруснике догонять мужа.

# *День любви*

Привычная процедура оформления билетов и багажа. Еще и еще раз обнимаю свою любимую подругу. Новый аэропорт Тбилиси пронизан солнцем и выглядит очень просторным и европейским. Все пронеслось как одно мгновение. Кажется, я только прилетела. Мы уселись за чашкой кофе в ожидании багажа, и в ответ на мои похвалы новому зданию аэропорта слышу шутку: «Первый ветерок подул, и крышу у аэропорта снесло». Это и шутка, и правда, как в сказке про трех поросят.

И вот уже прощаемся. За красной чертой, обозначающей границу, вижу много улыбок, обращенных ко мне, и приветствий. Прямых рейсов Москва-Тбилиси пока нет, пришлось лететь через Баку и ночь просидеть в аэропорту, дожидаясь рейса на Тбилиси. И мой приезд знакомые и незнакомые люди воспринимают как подтверждение непрекращающейся симпатии наших народов. Подходят, жмут руки, говорят хорошие слова.

Вчера была прямая трансляция концерта, в котором я танцевала «Болеро».

Все происшедшее в эти два дня ощущается как единое пространство, которое можно назвать «День любви».

Всему этому я обязана моей обожаемой подруге, моей «цацуле» — Нино. Нино Лапиашвили — близкий друг брата Андриса, любимица моей мамы, теплый и всегда желанный гость, подруга для моего мужа, сестра для меня.

Нинуся, Нинуля, а на самом деле — талантливейший кинорежиссер, умная, тонкая, профессиональная. Родившаяся в удивительной семье Парнаоза и Этери Лапиашвили — знаменитого художника и гениальной женщины, врача-педиатра. Сколькому я научилась в их доме! В кругу этой замечательной семьи, где бесконечно расточаются друг другу нежности, где утро не начинается без поцелуев и объятий.

Все сложилось гармонично и промыслительно. По дороге в гостиницу наш дорогой Бено, знакомый Нины и наш с мужем давний приятель (он вызвался сопровождать нас в эти два дня, а проще — быть нашим шофером), завез нас в храм Святой Троицы. В этом огромном, новом храме чувствуется духовное родство наших народов. Здесь все любимые образы: Святитель Николай, главная храмовая икона «Троица» написана самим Патриархом Грузии, Преподобный Серафим Саровский (подарок Алексия II), образ Богородицы «Спорительница хлебов», святая Нина, святой Георгий.

Отель. Настраиваемся друг на друга. Меня это не смущает.

Так всегда бывает, когда долго не видишься: сначала обмениваешься новостями и в то же время словно снимаешь покровы слой за слоем, вглядываясь внутрь и пытаясь безмолвно задать вопрос: «Ну, что ты, как?» Времени мало, хочется все успеть.

Едем в храм Александра Невского на могилу о. Виталия. В Москве мне попалась книга об этом удивительном старце наших дней.

При его жизни я часто бывала в Тбилиси, но так была далека еще. И такое сожаление о не случившемся. Сейчас это зов духовной любви. Наши цветы: белые розы Нино, алые — мои.

Земная щедрость — застолье.

Грузинская кухня.

(В машине я имела глупость предложить поехать в итальянский ресторан. Хорошо, что вовремя опомнилась!) Какие спагетти! В Тбилиси надо есть пхали, мчади, аджапсандал, зелень, пить вино и говорить хорошие тосты, распространяя энергию добра.

Краткий визит к родителям Нины Ананиашвили (близкому человеку и школьной подруге), до нее дозвониться не смогла. Лица из детства: дядя Вахтанг и тетя Лия. Даже странно звучит, когда говоришь по телефону: «Можно тетю Лию?» Хорошие. (Недавно тети Лии не стало.) Попрощалась.

Репетиция — какая-то незаметная, как и все в этот приезд, что касается вроде бы главного — работы.

Опять удивительно: предложение поехать в Пантеон, где могила А. Грибоедова (а я в преддверии работы в «Горе от ума» Юрия Петровича Любимова). Потом выяснилось, что там на холме, рядом с Пантеоном, Храм в честь Св. Давида Гареджийского, в его монастырь мы хотим поехать завтра, а с этого места начались его духовные подвиги.

Хочется стаканчик вина. Март выдался холодный, и мы замерзли. Район серных бань, модное кафе. Приход президента Саакашвили. Жизнь тусовки. Неловкость. Поспешили уйти.

Нино провожает меня до номера, там нас ждет корзина фиалок для меня и охапка нарциссов для моей подруги. Это все Бено. Ай да кавалер! Умеет делать красивые мужские поступки.

В гостинице падаю замертво: бессонная ночь и множество впечатлений сделали свое дело.

День второй. Позаниматься не успела и как-то вроде этого и не надо!

Нино по моей просьбе приводит маникюршу. Марина — маникюрша сто лет. И сто лет обслуживает женщин из семьи Лапиашвили. Приход в гостиницу — это любезность, которая

превращается в общий увлекательный разговор. В Тбилиси все друг друга знают.

Бено ждет нас в холле гостиницы. Боялся опоздать, мыл машину, чтобы возить нас на чистой. Бено — мачо, симпатяга, рыцарь.

Мы едем в Патриархию. Благодаря Нино у нас назначена встреча с патриархом.

Все чудо! Атмосфера другая, несравнимая со вчерашней неловкостью в кафе, лица другие, и всё молодые, современные ребята.

Мне казалось, что я знаю мою подругу! Но здесь она развернулась совсем другой гранью. Здесь ее ценят и любят. По-настоящему. Здесь она — своя!

Мне кажется, за короткое время для меня невероятно раскрылся объем ее личности. И еще появилось ощущение, что я за нее спокойна, раз Господь привел ее сюда и окружил любовью этих людей.

Волнение. Сердце стучит. Комната, где мы ждем встречи, обставлена старинной тяжелой мебелью. На всем печать благородства и покоя. Здесь кажется, что время остановилось. Бено нарушил тишину. Он говорит, что в такие моменты с другой, новой серьезностью смотрит на себя и свою жизнь. (Как это верно.) И что хочется измениться. Кажется, все мы сейчас чувствуем одинаково.

Помощница Патриарха. Ожидание. Встреча. Зал.

Белый рояль. В этом зале, по просьбе патриарха, Нина организует время от времени чудные вечера. Как-то устроила театр пальцев — прямо на рояле. Патриарх вспоминает, улыбается. Ему Ниночка — тоже близкий и любимый человек — это видно во всем.

«Вы — сестра Андриса?» Что можно говорить? Просто дышишь этим воздухом. Невероятная благодать.

Получаем подарки — крестики. «Это старинная форма креста V века. Можно носить и сверху». От волнения ошиблась дверью и рванулась в покои!

Патриаршее благословение. Невыразимое счастье. Оно написано на наших лицах, и те, кто провожает нас, светятся радостью, что мы смогли вместить это.

Вечером предстоит концерт. Ай да Бено! Принимает решение все-таки ехать в Гареджи, в монастырь Св. Давида. Патриарх благословил.

Дорога невероятная. Машина прыгает как мячик. Красота степей. Расцвели вишни. Потом долго дорога «в никуда». Желто-зеленые холмы, гладкие, потом вдруг — снежные.

Нам весело.

Я говорю, что мы — словно из сказки «Волшебник Изумрудного города». Распределили роли: Нино — Элли, которая хочет вернуться домой. Бено — Лев, которому нужна храбрость. Я — Железный Дровосек, который хочет живое сердце.

Только мы все это уже получили!

Так тепло, весело было в машине и все очень ласково, нежно, мирно, душевно.

Как находили дорогу? Чудом. То пастухи подскажут, то машина появится как из-под земли, и мы следуем за ней. А на развилке, где совсем растерялись, вдруг возникли птички и повели за собой.

Заморосил дождик. Наконец — чудо! Монастырь в скалах. Тишина. Двери келий с крестами. Появился провожатый. Храм в скале, гробница Св. Давида. Встреча, чудо-чудо-чудо. Нино еле успевает за нами. Обернешься — она, как гномик в зеленой шапочке, неизвестно откуда взявшейся на ее медных волосах. Пишем записки. Не хочется уходить. Провожатый монах принес нам две бутылки святой воды, ее собирают высоко в скалах, в источнике Св. Давида — собирают по каплям «Слезы Св. Давида».

Магазин, иконки! Ни копейки не взял лишних.

Дорога домой. Мы ошеломлены и счастливы. Попадаем на глинистую дорогу, она вся раскисла, и мы катаемся по ней из стороны в сторону. Проезжаем разрушенный город. Сразу несколько огромных заводов подряд — и ни одной души — жутко!

Мы все успели! А как же иначе — с благословения Патриарха. Концерт даже не заметила, даже не успела устать. Хороший прием — тишина в зале. Букет от Нино. Не просто удивительно красивый — а сценичный (еще и в тон костюму). Это тонкость театрального человека, спектакль, доигранный до конца.

Камерный ужин. Хочется быть вместе. Объяснения в любви. Нам мало, чай у камина, не хочется расставаться. И все же — гостиница. Нино остается со мной — иначе некогда поговорить.

Вдвоем, в шелку. Цацуля в розовой бабушкиной рубашке, я — в пижаме. Пытаемся открыть вино. Садимся у компьютера. Смотрю последнюю работу Нино — «Марлен» —это очень талантливо. Еще смотрим клип, снятый Андрисом. Они идут в ногу.

Под одеялом. Теперь говорим.

Привычная процедура оформления багажа. Еще и еще раз обнимаю свою любимую подругу.

Даже птички помогали нам.

## *Болеро*

Каждая новая встреча с хореографом или режиссером похожа на роман, который может состояться или не состояться.

С хореографом Юриюсом Сморигинасом наша работа никак не складывалась. Мы встречались сначала в Москве, а потом я прилетела для репетиций в Литву. Он ставил для меня «Болеро» на музыку Равеля. Для того чтобы актерский механизм заработал, надо либо «заболеть» темой, либо обмануть свое «я» — как часто я вспоминала эти точные слова режиссера Владимира Иванова.

Я мучилась, расстраивалась, но никак не могла понять и почувствовать этого нового, незнакомого мне хореографа. И каждый вечер, возвращаясь после репетиции, мне хотелось лечь на диван, уткнувшись в угол, закрыть голову руками и забыться от мучительных мыслей, что ничего не получается и не получится. К тому же мне показалось легкомысленным отношение Юриюса к материалу.

«Болеро» — очень трудная задача, тем более если это соло. Шестнадцать минут сложнейшей музыки. Надо удержать зрителя в напряжении и донести мысль! А то, что предлагал хореограф, мне казалось набором танцевальных комбинаций. Он приходил на репетиции всегда вовремя, всегда в ровном, хорошем настроении и без всяких размышлений приступал к делу. Его движения складывались во фразы, фразы соединялись между собой музыкально точно, легко, но я не могла понять смысл предлагаемого и ощутить себя в этом материале.

Наконец наступил кризис.

Он остановил музыку и сказал:

— Нам надо объясниться.

— Да, — повторила я, — нам действительно надо объясниться. Только я сейчас буду плакать.

Я забралась на рояль, опустила голову и, обливаясь слезами, высказывала растерянному хореографу все, что накопилось в душе и мыслях.

Я даже не знаю, отчего я больше плакала — от обиды на него и на то, что он не понимает меня, или от досады на себя, потому что мне совсем не хотелось его обижать и тем более вредить делу. Я хотела, чтобы он понял (но была не в состоянии объяснить это словами), что мне страшно, просто очень страшно. Что я не доверяю себе еще больше, чем ему. Что я не нравлюсь себе в его хореографии намного больше, чем не нравится сама его хореография.

А, может быть, еще обиднее становится оттого, что

постановка все-таки нравится и даже очень, а я в ней — нет! Ну совсем я себе не нравлюсь, и так мне от этого грустно и вообще.

Не знаю, что спасло меня и что помешало ему сказать мне: «Ну, и сиди тут на рояле и плачь. А я ухожу и больше не вернусь». Но он помедлил, а потом сказал: «Знаете, Илзе, наверное, вам сейчас лучше побыть одной. Я вернусь через час». И ушел.

Я повсхлипывала еще немного и слезла с рояля. Походила по пустому залу — надо же было что-то делать. Стала пробовать в тишине то один фрагмент «Болеро», то другой и расстраивалась, и сердилась еще больше. И уже вслух говорила: «Нет, ну это же ужасно! А вот это? Нет! Ужас, просто ужас! Я ужасна, а он спокоен!»

Через час дверь репетиционного зала распахнулась, на пороге стоял Юриюс. Он посмотрел на меня и произнес: «Я напился».

«Вот это да!» — подумала я, и почему-то очень обрадовалась. Я ведь совсем не хотела его расстраивать или обижать.

Напился! Это же просто чудно! Это же значит, он совсем не равнодушен ни к моим мукам, ни ко мне.

Напился! Какой же он замечательный. Это значит, у нас может что-то получиться.

Напился! Ур-р-а!

Через день мы придумали финал — отличный, сильный, и стало понятно, что номер должен получиться, конечно, если его хорошо отрепетировать, но мне надо было возвращаться в Москву.

Я уже много лет репетирую одна, без педагога, как это обычно принято.

Я репетировала «Болеро» с удовольствием. Пыталась войти внутрь каждого движения, присвоить его. Услышать в своем теле переходы от одного движения к другому. Позволить ему существовать интуитивно. И тогда, если это получается, ты, словно наблюдаешь за собой со стороны и часто удивляешься неожиданности ходов, которые оно выбирает само. Переходы от одного движения к другому и есть танец, это маленькое, но очень важное пространство, которое позволяет сделать движение осмысленным.

Премьера «Болеро» намечалась на июль, к юбилейному концерту моего отца в Рижском театре оперы и балета.

Юриюс очень волновался и настаивал на моем приезде в Ригу за два дня до спектакля. Он же не знал, сколько времени я провела в репетиционном зале наедине со своим отражением, и что наш номер оформился, стал жить своей жизнью.

Рига. Мы вошли в зал. Я поставила ему стул по центру, у зеркала, попросила сесть. Включила магнитофон и станцевала 16-

минутное «Болеро» от начала до конца.

Самой большой похвалой мне было лицо Юриюса, когда музыка перестала звучать.

Все, что он чувствовал, я отлично понимала. Он увидел, безусловно, СВОЮ хореографию, но она развилась, наполнилась смыслом, как будто обрела слова.

МЫ БЫЛИ СЧАСТЛИВЫ!

У нас получилось!

И тут уже не понять, где кончается хореограф и начинается исполнитель, да это и неважно.

Мы обнялись!

А за два дня, которые были у нас в запасе, мы сделали еще один номер. Это было легко, ведь теперь мы доверяли друг другу.

Мы назвали его «Посвящение» — посвящение отцу — он и открывал вечер.

Ай да Юриюс! Ай да молодец!

## *Из дневника*

За окном — Рим. Как хорошо. Пью уже вторую чашку кофе, иду в храм, потом — в театр. Солнце светит, чайки «лают», птицы поют. Мне сегодня подумалось, что, пожалуй, последний раз я была так счастлива, когда выходила замуж за Славу. И ведь опять. Рим.

Я второй день в Вечном городе. Впереди — «Мария Стюарт». Карла Фраччи танцует Марию, я — Елизавету. Хореограф — Уэйн Иглинг. Это невероятно!!! Никто другой не удивил бы меня больше.

Репетиция не состоялась: Уэйн опоздал с приездом. Вечером ужинали вместе. Я, как всегда, ужасно смущалась вначале, но как хорошо прошла наша встреча!

И все словно предначертано. Отец! Отец! Вдруг выясняется, что Уэйн был в той «звездной поездке» в Австралию вместе с ним (занимался в его классе)! А теперь мы с Уэйном в Риме, сидим в уютном ресторанчике и завтра начинаем работать.

Когда расплатились за ужин и стали собираться, заиграла мелодия из фильма «Мужчина и женщина». Отцу так нравилась эта мелодия, и я в детстве часто ее слышала. Даже не удивилась — это опять мне поддержка, «привет» от отца и благословение перед началом работы.

Отец дружил с Карлой Фраччи. Потом Андрис танцевал с ней «Жизель» в Милане. Затем Андрис поставил балеты Фокина в Римской опере, где Карла — директор, а я танцую в «Шехеразаде».

Еще с детства помню фотографию с ее автографом, которая висела у нас в комнате «за ванной»: улыбающееся семейство — Карла в платье «горохами», ее муж Беппе и маленький сын Лука. Наверное, я особенно помню ее из-за этих дерзких «горохов» — темных, разбросанных по светлому полю платья.

А теперь мы стоим с ней вместе в репетиционном зале. Я кажусь рядом еще выше, а она выглядит такой хрупкой! Мне страшно прикасаться к ее руке — кажется, я сразу сделаю ей больно.

Я повернула голову в заданном Иглингом ритме и была потрясена тем поэтическим выражением, которое увидела в лице Фраччи. Но это длилось только мгновение!

Репетиция была очень тяжелая. За три часа мы с трудом преодолели две минуты музыки, но мне казалось, что я устала как никогда. Из меня словно вытянули все силы. Помимо сосредоточенности на первой встрече с моей именитой

партнершей и обычного напряжения во время постановочной репетиции, я никак не могла отключиться от пристального наблюдения за всем происходящим.

Фраччи выглядит утомленной, но иногда ее лицо принимает то удивительное поэтическое выражение, которого я не встречала ни у одной балерины. Думаю, в этом и была, и есть прелесть ее существования на сцене — в этом умении найти такую редкую сейчас ноту «надземности». Впрочем, она с легкостью спускается на землю, и тогда я вижу столько красок в ее интересном лице!

Кажется, это Гёте сказал: «Кто видел Италию, и особенно Рим, тот никогда больше не будет несчастным».

Какая-то тоска щемит сердце. Но, наверное, это эмоции. Так часто духовное перепутывается с душевным, что трудно отделить одно от другого.

Вот и подходят к концу мои «Римские каникулы». Я решила обойти еще раз Форум, Капитолийский холм. Зайти в Мамертинскую темницу — место заточения апостолов Петра и Павла, где все те же камни хранят для нас, христиан, особую атмосферу мистического трепета. Я пришла сюда снова, чтобы поблагодарить за их духовное попечительство обо мне.

Это был такой насыщенный работой и событиями месяц. И все же каникулы — «Римские каникулы»: отсутствие московской суеты, раздирающей на части, сделало прошедший месяц очень значимым. И не только потому, что результатом явился интересный спектакль, а потому что возникла возможность заглянуть внутрь, сосредоточиться и осмотреться.

И вот я стою рядом с Триумфальной аркой и Мамертинской тюрьмой, немного на возвышении передо мной — руины Форума. Расцвели маки, и, пробиваясь сквозь камни, они алеют красными пятнами, как украшение древних руин, а может быть, — как напоминание о столь обильно пролитой здесь крови древних христиан. Или — как напоминание потомкам: надо уметь быть благодарными за тот путь, который пройден идущими перед нами.

Могу себе представить, сколько чувств и переживаний возникало здесь у отца. В Риме все находило подтверждение его актерской интуиции, его предощущения этого города и даже всего этого воздуха, не сравнимого ни с чем!

Я пыталась посмотреть на Рим его глазами: гастроли Большого театра в октябре 1970 года — в Италию впервые привезли «Спартака». Вот самолет приземлился в аэропорту Леонардо да Винчи. Вот в окошке иллюминатора разноцветные крылья и хвосты невиданных в России в начале 70-х годов лайнеров западных авиакомпаний.

Это римское солнце — другое: его еще не чувствуешь, но уже предощущаешь. Вся труппа разместилась в комфортабельных автобусах. А может быть, солистам предложили автомобили? И вот через сорок минут, на протяжении которых за окном мелькают сосны с расплющенными верхушками, узнаваемые по картинам всех виденных и знаемых «итальянцев», так просто и обыденно сначала возникнут первые «руины», а потом так же обыденно глазам предстанет Колизей. Ух!

А сколько мыслей возникало у него, когда еще только шла работа над «Спартаком»! И как рвался он сюда, скорее увидеть: лицом к лицу оказаться — не оригиналом и копией, нет — но родственниками по «силе сверхсознания»! И тогда рождалось чувство, в котором, думаю, я не ошибусь: предощущение спектакля!

Это чувство похоже на натянутую струну. Кажется, струна эта протянулась или начинается где-то под твоей стопой, пронизывая тебя насквозь, очень четко ощущается в темени, вибрирует и звучит где-то в груди. А заканчивается она или уходит ввысь — кто знает?.. Но вот эта вибрация в груди и сердце возникла, и теперь будет только усиливаться. И где-то в глубине тебя — очень сильно — нарастает невыносимой мощи звук, медленно переходящий в шум рассаживающихся зрителей.

О, как необходимо все это отдать, опустошиться — иначе, кажется, тебя разорвет на части!

О, какой бешеной мощи энергетика была в тот вечер!

Удивительно легко мы переходим от «земного» к «небесному» и наоборот. Вот я пишу эти строки, так остро переживаю все вместе с отцом, а потом банально вспоминаю, что надо не забыть купить какие-то там тапочки в подарок — переворачиваю страницу дневника, делаю пометку — и снова возвращаюсь.

И в другом случае так же. Можно хранить высоту духа, стремление ввысь, о чем и свидетельствует всегда эта «натянутая струна». А потом обыденно и банально опуститься к «тапочкам». У каждого из нас — свои «тапочки».

Кто хоть раз был на балетном спектакле, наверное, согласится со мной: поклоны в балете — это второй спектакль. Какие радостные у всех лица, несмотря на то что твой герой мгновение назад, может быть, мучился и погибал!

А в драматических спектаклях я, наоборот, делаю над собой усилие: поклон мне как бы и не нужен, потому что все самое интересное уже произошло. И поклоны — лишь дань уважения традиции и зрителю.

В балете — тяжелейшая физическая работа. И каждый раз, помимо исполнения роли, ты должен, как в спорте, «взять»

планку. Наверное, это чувство преодоления и светится в глазах артистов балета, когда они выходят к освещенной рампе и видят возбужденные лица зрителей.

Отец любил водить машину. Он говорил, что за рулем становится чем-то единым с машиной — сливается с ней. Я тоже это люблю. Еду как-то в потоке по Садовому кольцу и вижу плакат, сообщающий о премьере нового спектакля. Название интересное, исполнители — тоже. Смотрю на дату — премьера сегодня. На часах в машине — без пяти семь. Еду дальше (я в потоке). Начинаю размышлять. Что творится сейчас там, за кулисами?! Какое волнение витает повсюду. А может быть, — предельная собранность, что тоже, кстати, показатель волнения. Зрители занимают свои места в зале. Сколько их там? Человек семьсот, если зал этого театра полон. Итак, всего в действе, которое будет сейчас происходить, участвует по обе стороны кулис приблизительно человек семьсот тридцать. Почему же, когда ты в числе тех тридцати, что волнуются ЗА кулисами, кажется, что центр Вселенной находится в эту минуту именно здесь? И не имеет значения, на сколько мест рассчитан зрительный зал: на полторы тысячи, на семьсот человек или на семьдесят. А я вот еду в машине мимо, и мне, в общем-то, нет дела до того, что там сегодня происходит, и остальному населению планеты — тоже.

Мне кажется, неважно, сколько десятков или сотен человек будет в зале, когда откроется занавес. Неважно и то, что большинству живущих (пусть хотя бы в этом городе) нет никакого дела до твоего волнения. А важно то, что будет происходить между тобой, Артистом, и чем-то Там, наверху. Потому что, мне кажется, творчество свершается на небесах.

Оно совершается даже в том случае, если зритель не увидел спектакля, который ты репетируешь. (Так бывает. Например, ходят легенды о гениальной работе Ролана Быкова в роли Пушкина, которая так и не дошла до зрителей.) Если твое актерское нутро «заработало» и там, в твоем актерском механизме, прошла искра — значит, АКТ ТВОРЧЕСТВА состоялся.

# *Экзерсис*

Осень. Второй час я в балетном зале. Как же справиться с этим непослушным телом? Как заставить его быть податливым «материалом»?

Мои руки еще не касались балетного станка, а идет уже второй час. Я только мучительно мяла, гнула и тянула все, что необходимо растянуть и размять.

Наконец, ступни развернуты в одну линию (первую позицию). Я вся закутана в теплое и шерстяное. С пульта включаю магнитофон, звучит музыка балетного экзерсиса.

— Как открывается Tendus (тандю) вперед? — спрашивает отец.

— Пяткой, — уныло отвечаю я.

— А закрывается?

— Носком.

Отец ведет машину. «Жигули» — его первый автомобиль. Мы тормозим на светофоре у храма Св. Николая в Толмачах. (Я называю его «пряничной церковью».) Отец везет меня на мой первоклассный экзамен, то есть экзамен первого класса.

Со мной всегда были сложности.

Мы ждем возвращения отца с гастролей.

Все, что вокруг него, ритм его жизни и он сам — для нас праздник! И он никогда не обманывал наших ожиданий.

Мы ждем его возвращения. Жаркий день: май?.. июнь?.. Это не важно.

Я и Андрис дежурим на балконе. И вот. на нашу тихую улицу въезжает белая «Чайка» — кабриолет. Мы еще не видим, но чувствуем, понимаем, что так появляется только принц в сказке или наш отец!

Кубарем скатываемся вниз с четвертого этажа. Лимузин тормозит у нашего подъезда. И из него в белом костюме, ослепительно элегантный, появляется наш отец!

Мы с Андрисом пищим и визжим от нежности и восторга.

Его лицо возбуждено. Он прекрасен! Он делает шаг и останавливает нашу возню вопросом, обращенным ко мне:

— Ты поступила в школу?

Он спрашивает, поступила ли я в балетную школу. Андрис учится там уже целый год.

В этом вопросе все: выбор жизни, будущий круг интересов, профессия, судьба — ВСЕ! И все решается сейчас. А мне девять лет.

Мне так хочется его обрадовать! И так не хочется его

огорчать.

— Сначала да, — мямлю я, — а потом нет.

— Как это? — спрашивает он.

И профиль балерины Екатерины Гельцер с мемориальной доски на доме, в котором мы живем тоже, кажется, вопросительно разворачивается в мою сторону.

Пытаюсь объяснить, что Инна Тимофеевна (педагог училища и приятельница отца) сказала, что я набрала 30 проходных баллов. Она сама это видела в бумагах. Мы обрадовались. А потом объявили, что 29, и меня не берут.

— Ладно, сейчас разберемся, — говорит он.

Его возбуждение на мгновение замирает, но не исчезает — наверху, дома его ждет мама.

Открываю пяткой, закрываю носком. Интересно, сколько за свою жизнь я сделала экзерсисов?

Итак, тандю! Тандю — разогрев. Двумя руками держусь за станок. В сторону три, полупальцы, потом вперед, назад.

На plie (плие) — теперь уже одна рука лежит на станке — привычное тепло бежит по телу.

Отец считал, что к rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер) — четвертое движение у станка — тело должно быть полностью разогретым, о чем свидетельствует мокрая от пота майка.

Пот выступил у меня на лбу, на спине. Дрожь пробежала по телу, и сердце, кажется, сейчас выскочит из груди.

В тесноте ложи не только не повернуться, но и не вздохнуть. Переполнены и все ложи рядом, и все ярусы, и партер. Сегодня Красса танцует мой отец.

Занавес взлетает вверх, и ложа бенуара № 6, в которой я умираю от напряжения, и весь зрительный зал в мгновение слились в одно целое и отпрянули назад от волны огненной энергии, которая устремилась на нас от выхваченного прожектором отца.

Я никогда в жизни не волновалась больше, чем в тот вечер, когда мой отец танцевал последний в его жизни «Спартак».

С того момента, когда в графике репетиций стала появляться строчка: «Спартак» — Лиепа — фамилия концертмейстера», Андрис и я — оба уже артисты, были рядом с ним, а значит, прошли этот путь вместе.

Все происходило на наших глазах. И мучительная борьба со своим телом, которое нужно заново собрать и довести до пика формы. И бесконечный поиск новых актерских ходов, где мы счастливо становились участниками обсуждений. Он не вспоминал «текст» знакомого, многажды танцованного спектакля;

на наших глазах создавался новый, живой рисунок, где в каждом движении, в каждом жесте была мысль и мощь.

И этот Красс, его сегодняшний герой, вобрал в себя все. И то, что ему, Марису Лиепе, 40 лет. Всего 40! Но когда тебе 40, в этой сволочной (его слово) любимой профессии нельзя останавливаться, надо все время жить в ней. И что он чувствует в себе достаточно сил, чтобы победить все преграды, которые препятствовали его появлению на сцене Большого театра, и воспрянуть из небытия.

И еще он постарается закрыть глаза и забыть, что попал в винт огромной машины: театра, государства, времени. Машины, которая перемолола многих и уже перемалывает его. А сейчас она просто притормозила, дав глоток воздуха и надежду на долгожданный спектакль. Последний?

Нет, он не хочет верить, что последний! А, может быть, он не думает об этом? Не позволяет себе думать.

Как мучительно мешают мысли. А надо работать, работать, работать. Через «не могу», через боль, до головокружения.

За окном зала, где я занимаюсь, порыв ветра поднял желтые листья, и теперь они кружат, как золотая метель.

Я уже дошла до fondus (фондю). Тело делает привычную работу. Не отвлекаюсь на придумывание комбинаций. Делаю все «крестом». То есть вперед, в сторону, назад, в сторону, и с другой ноги. Как же тяжело заставить себя делать ЭТО каждый день.

Особенно, когда ты один в зале. Когда тебя подстегивает только совесть или предстоящий спектакль. Когда нет педагога — нет этих глаз, необходимых любому танцовщику как зеркало, проверка и поддержка, чтобы найти силы и превозмочь свою лень, боль и свое «не могу».

Мы знаем, ему нужно, чтобы хоть кто-то сидел в зале, — это помогает. А для нас с Андрисом это лучшая школа и счастье — быть на его репетициях, дышать этим творческим воздухом.

***Все рухнуло в один момент***

Выхожу из балетного зала, потому что он пуст и в назначенный час отца нет. Спускаюсь по ступенькам.

Он появляется вдали, у лифта. Енотовая шуба расстегнута, шапка, как на фотографии лорда Споудона. И выражение глаз такое же, как на этом снимке. Как будто заглядывает куда-то за грань или смотрит через тебя.

Идет — не торопится. Я застыла. Понимаю, случилось что-то страшное. Произнес медленно.

— Мне... не дали... спектакль...

Голос задрожал.

— Тебе же дали.

— А теперь о-то-бра-ли.

Это был страшный удар, но не последний.

Мы вышли из театра вместе. Снег блестел под театральными фонарями у первого подъезда. В машине его ждал друг: лаял и бился о стекло дворовый пес Кузя.

И все же, сделав один оборот, этот страшный винт еще раз затормозил, занавес взлетел вверх. Отец на сцене. Он по-прежнему силен и прекрасен.

В сцене «рабов» белой головой и красивым телом выделяется брат Андрис. Его все еще запихивают в кордебалет, хотя он давно уже премьер. Но сейчас — это чудо: они на одной сцене, вместе, в одном спектакле. Отец и сын.

«Наверное, ему сейчас легче», — думаю я, «быть там на сцене, рядом с отцом, а не умирать здесь, в 6-й ложе бенуара от волнения и страха. Потому что теперь мы досконально знаем: вот здесь у него уже «сели» ноги. (Этого никто не видит.) Но мы-то помним все его гримасы боли на репетициях. Вот сейчас на диагонали двойных essembles (ассамблее), с которыми и молодые-то Крассы не всегда могут справиться, у него еле хватает дыхания, чтобы дотянуть кусок до конца. Но это знаем только мы: отец на сцене, Андрис рядом с ним и я — в зрительном зале.

Маленькая пауза, успеваю вытереть мокрое лицо полотенцем. Adagio (адажио) у станка.

Уже давно мой главный педагог — Андрис. Люблю попасться ему на глаза в репетиции или занятиях, чтобы получить подсказку. Он — гениальный педагог. Складываю в копилку памяти его пометки, его замечания, а во время занятий извлекаю и стараюсь выполнить.

— Андрис, что главное в adagio у станка?

— Главное — внутренними мышцами держать ноги и правильно проверять на plie (плие).

Мы прилетели в Ереван.

Накануне отец позвонил, попросил заменить заболевшую партнершу, станцевать с ним «Болеро» из «Дон Кихота» в правительственном концерте.

В Москве еще (или уже) нет тепла, а здесь яркое солнце, море цветов на улицах. Как будто всё озарила моя радость: «Я сегодня танцую с моим отцом!»

Отец спокоен и весел.

Я немного волнуюсь из-за предстоящей репетиции. Как это будет? (Получится ли у него из отца превратиться в кавалера? И смогу ли я стать его дамой?)

В гостинице (конечно, лучшей в городе) слышу вопрос, обращенный к отцу:

— Вам и вашей партнерше удобнее, если номера будут рядом?

— Нет! — артистично громко отвечает отец. — Нам один и большой!

Головы поворачиваются в нашу сторону.

Отец наслаждается произведенным эффектом до тех пор, пока дамы за стойкой не заглядывают в мой паспорт и не находят фамилию «Лиепа».

— Ах, это дочка! — облегченно вздыхают они. — Очень, очень рады!

Номер роскошный, но мы спешим в театр на репетицию. Танцуем сегодня же.

Дощатый пол балетного зала под ногами. Я жду. может быть, наставление, или пожелание, замечание, или хотя бы вопрос???

Ничего!!!

Заиграла музыка. Отец сделал свой выход, я догнала его, он улыбнулся мне обаятельно и задорно. И мы прошли номер на одном дыхании.

Выступление пролетело.

Кастаньеты в его руках звенели, то немного опережая, то догоняя меня. Я была партнершей, дамой. Он завоевывал мое внимание, окружал облаком своего мужского шарма, преподносил меня! И ни тени покровительственного тона! Это было. так здорово!

— Маленький, ты сегодня танцевала гениально.

Это он сказал в другой раз.

Некоторое время назад я танцевала Мерседес в «Дон Кихоте». Он видел. После спектакля раздался телефонный звонок. Звонил отец.

— Маленький.

Сердце хранит это не как похвалу моим танцам, а как меру его любви.

Потом мы в гостях у друзей, Нурика и Эсмы. Едим армянскую похлебку и абрикосы. Нам очень весело. Нас прямо переполняет веселье.

Идем в гостиницу, держась за руки, и хохочем от счастья.

— Что? Уже за полночь и отключили воду?

Ха-ха-ха!

— Сколько ты съела абрикосов?

Ха-ха-ха!

— Ты с какой стороны будешь спать? Посередине?

Ха-ха-ха!

Так и заснули: мгновенно, в одной постели, от усталости и счастья.

Сердце бешено колотится.

Капли пота капают на пол рядом со мной. Надо бы сделать Adagio «обратно», то есть всю комбинацию повторить, начиная с вынимания ноги назад. Но сегодня нет на это сил. Стою, согнувшись, упираясь руками в колени, пока четыре пропущенные музыкальные фразы дают мне возможность отдышаться

Тот спектакль был встречей двух поколений. Красс отца боролся с молодым Спартаком Большого — Иреком Мухамедовым. Наверное, отцу хотелось, чтобы спектакль длился вечно, но своей тонкой актерской интуицией он не мог не чувствовать, что время, словно декорация в спектакле, сменило людей вокруг.

Хотя в зрительном зале все еще была публика, знавшая спектакли Плисецкой, Васильева, Лавровского, Максимовой, Владимирова. того уходящего поколения, которому позволено было подниматься до гениальности. Для них — зрителей того вечера — это была долгожданная встреча с талантом, глоток свежего воздуха, забытое ощущение восторга от роли гигантского масштаба, миг, который хочется удержать в памяти и сердце. Балет рождается и умирает одновременно. Когда ты молод — переживаешь умирание в спектакле радостно (ты сегодня хорошо сделал свою работу). Когда опытен — заканчиваешь спектакль спокойнее. Отец чувствовал это трагически.

На сцену выходило новое поколение, поколение нас, нынешних. Прагматиков, реалистов, умеющих имитировать чувства, оставаясь с «холодными носами». Умеющих просчитывать все наперед, взвешивать и искать выгоду.

Глупая, я хотела, чтобы спектакль скорее закончился.

Пусть бы это длилось, длилось.

После. Отшумели овации. Охапки цветов и возбужденные лица зрителей с одной стороны. Радостно-усталые артистов — с другой. Занавес закрылся.

Отец приготовил угощение. В углу гримерной громоздились ящики с шампанским. Ему так нужны сейчас слова участия, поздравления — как мера его титанического труда. Люди, люди, ему нужны ЛЮДИ, улыбки, смех. Молодые артисты не торопились.

Те, кто с радостью разделил бы этот миг с отцом, остались по ту сторону занавеса. Андрис говорил танцовщикам: «Ребята, заходите. отец очень просит. отец будет так рад.» Конечно, зашли. Но уже новые, другие — МЫ.

Только от цеха рабочих сцены пришли ребята из «прошлых». Принесли в подарок кусок сцены Большого театра с чеканкой — прыжком отца в остановленном мгновении. Говорили

взволнованно, сердечно, как раньше, с тем же трепетом. Они и несли гроб отца из белого фойе Большого театра всего через три года.

Звучит разудалая музыка grand bettement (гранд батман), еле успеваю ставить пятку, ставить пятку.

Рига. 2010 год. Андрис ждет меня на интервью. Он так много знает о профессии, о ремесле от отца, от себя, от меня, ото всех.

Сестра Машка сегодня поет в Вене. Если бы отец был рядом. Ей так нужна его помощь.

В аэропорту купила в подарок O'Sauvage — ЕГО одеколон. Еле удерживаюсь, чтобы не вскрыть и не вдохнуть его запах.

Все заполнено образами отца. Просыпающийся день, ласковое летнее солнце, тени на стенах домов, вдоль улиц, по которым я еду.

Всего несколько часов я буду в Риге. Все ласкает взор, все хочется успеть обнять взглядом.

Гостиница «Рига».

Из окна номера виден шпиль Домского собора. А за завтраком наслаждаюсь кофе и видом на Оперу и парк.

Трамвай проехал. Он ездил этим маршрутом, смотрел в окошко и видел оперу так, как я сейчас ее вижу.

Здесь все обхожено его ногами: тропинки парка, улицы старого города. Кажется, вот он только завернул за угол. Здесь все его мысли, все мальчишеские мечты, влюбленности и любови.

Я не спешу. Я одна. И я думаю о нем.

И вдруг я вижу — он прямо передо мной! Нас разделяют только трамвайные пути. Рука выброшена вперед. Застыл в своей царственной позе.

Ах, это афишная тумба вдруг открыла мне, что он действительно рядом. В ресторане гостиницы я выбрала место прямо напротив афиши, которая оповещает о предстоящем в день его рождения концерте.

Заканчиваю экзерсис у станка. Теперь середина и немного попрыгать. А завтра. будет день.

И будут новые мысли и новый Экзерсис.

# *12 шагов к изяществу*

## *Комплекс упражнений*

Для занятий вам понадобятся:

■ ***Стул.***

■ ***Полотенце.***

■ ***Зеркало.***

■ ***Свободное пространство.***

■ ***Желание.***

Информация о ключевых моментах техники выполнения упражнений вам тоже не повредит:

■ **Дыхание** — важный элемент любого занятия. Желательно вдох выполнять через нос, выдох — через рот. Обратите внимание на то, что выдох соответствует самому сложному моменту упражнения. (Часто говорят: «Выдох на усилие!»)

■ Выполняя любое упражнение, старайтесь тянуться вверх. Взгляд направлен вперед. Подбородок — перпендикулярно грудной клетке (сохраняйте естественный шейный изгиб). Будет замечательно, если у вас получится держать таз ровно. Великолепно, когда нижняя часть тела занимает срединное положение, а мышцы живота — аккуратно подтянуты. Такое положение таза позволяет включать в работу глубокие мышцы живота, что необходимо для подтянутого живота и безопасности для спины.

■ Очень важно держать **грудную клетку раскрытой в ее верхней части (мягко отводя плечи назад), а нижние ребра — закрытыми (как бы стянутыми невидимым корсетом).**

■ **Опущенные плечи, лопатки, направленные вниз и к центру,** тоже очень актуальны. (Представьте, что вы скидываете с плеч платок.)

■ **Выполняя любые упражнения, выбирайте комфортную для вас амплитуду движений.**

Все элементы правильно выстроенного тела помогут вам примерить на себя грациозную осанку и без вреда для тела поработать над его рельефом. Опорные точки правильного положения тела следует сохранять в любой позиции — стоя, сидя, лежа, на коленях. Будет замечательно, если вы возьмете за правило начинать каждое занятие, напоминая себе о важных технических «изюминках». Первое время очень непросто контролировать свое тело. На этом этапе вашим помощником может стать зеркало. Оно подскажет и покажет все неточности. В дальнейшем, когда тело станет более умным, внешняя помощь будет менее значима, но на первых порах постарайтесь присматривать за собой в зеркало.

# *Разминка*

## *1. Альпийский шаг*

***Ходьба с высоким подниманием бедра***

*И.п. — основная стойка.*

1. Поднять правую ногу согнутую в коленном суставе под прямым углом, вперед с одновременным поворотом туловища направо. Левая рука вперед, правая назад.

2. Вернуться в и.п.

3. Поменять положение рук и ног

**Количество повторений:** до 40 раз (подъем одной ноги — одно повторение).

**Важно!** Опорная нога выпрямлена. Плечи опущены. Таз стабилен, без амплитудных покачиваний из стороны в сторону.

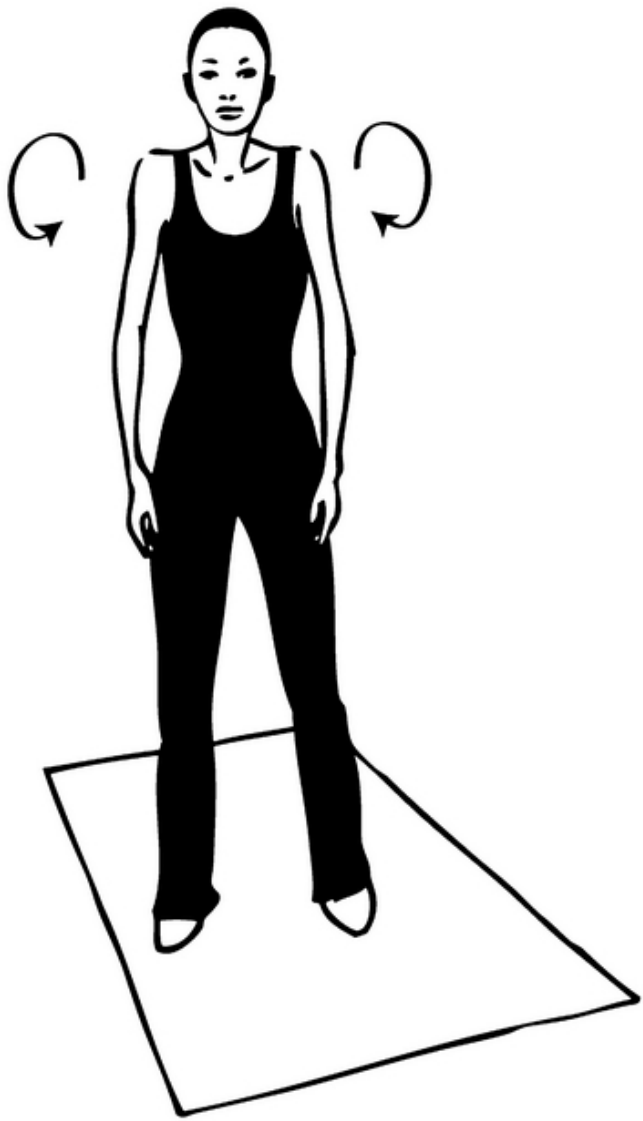
**ДВА УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРОЛЕВСКОЙ ОСАНКИ**

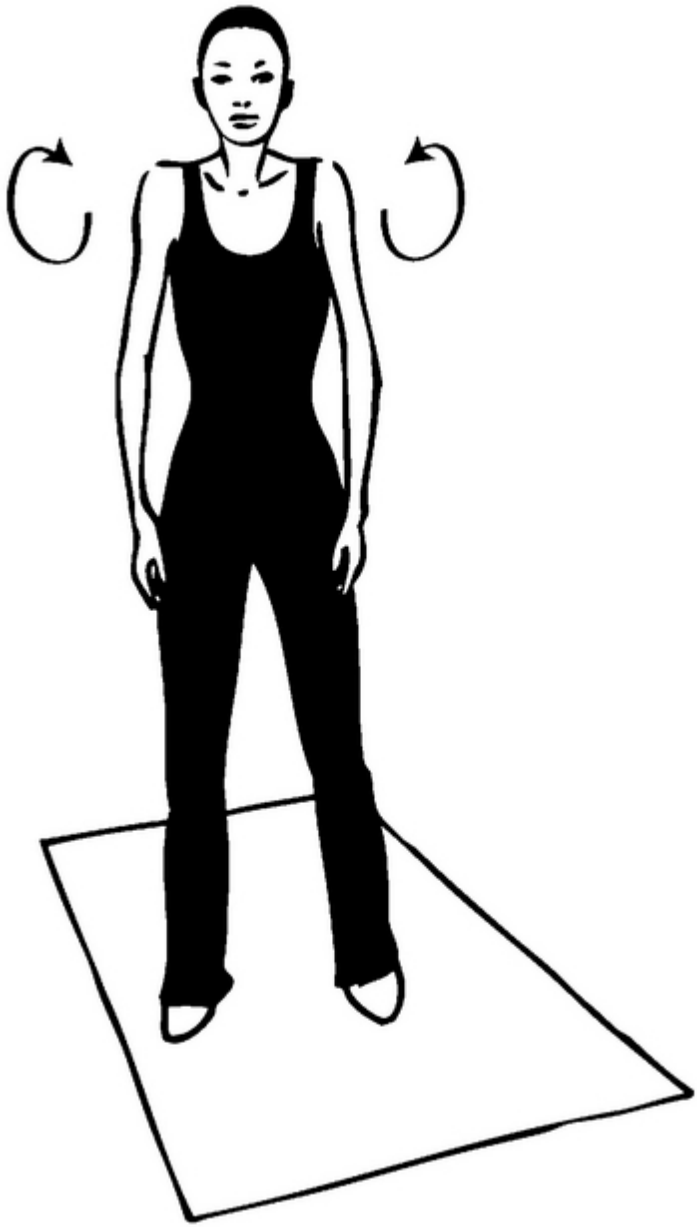
### *2. Круги плечами*

*И.п. — основная стойка на полусогнутых ногах.*

1. Круговые движения плечами вперед и назад.

**Количество повторений:** до 4 кругов в каждую сторону **Важно!** Вытяжение к потолку по всей длине позвоночника. Ребра (передние нижние) закрыты.





***3. Разведение рук в стороны***

*И.п. — основная стойка на полусогнутых ногах.*

*Руки вперед параллельно полу. Ладони к потолку.*

1. Развести руки в стороны. Вдох.

2. Вернуться в и.п., развернув ладони внутрь на 270˚ (большие пальцы рук направлены к полу). Выдох.

3. Развести руки в стороны, продолжая поворачивать ладони к потолку. Вдох.

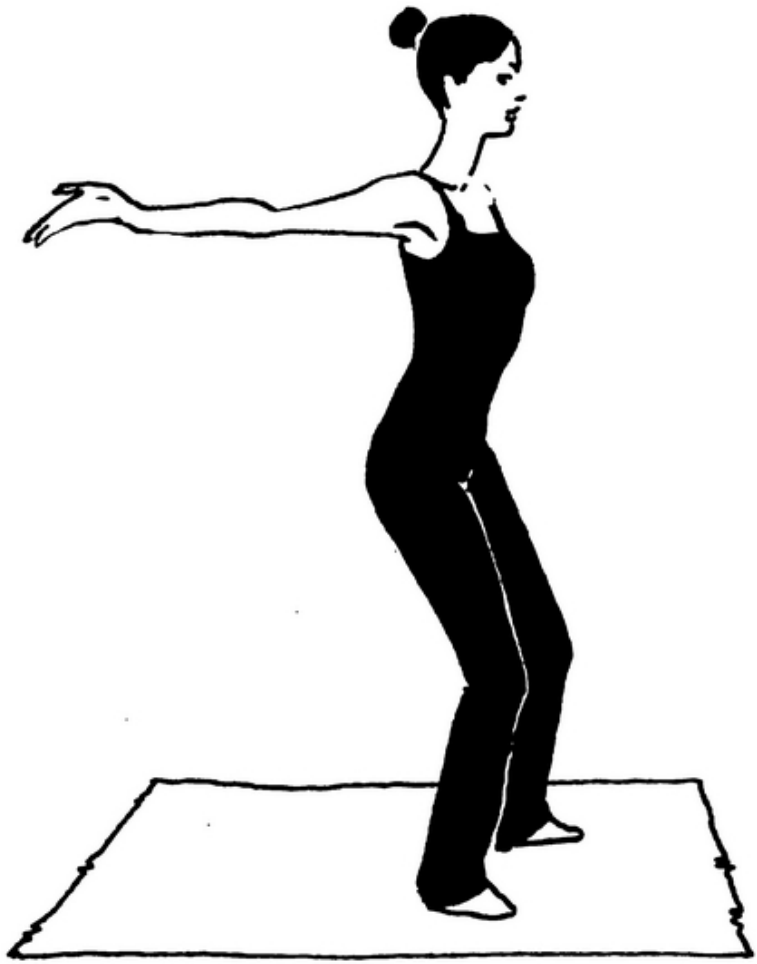
4. Вернуться в и.п. Выдох.

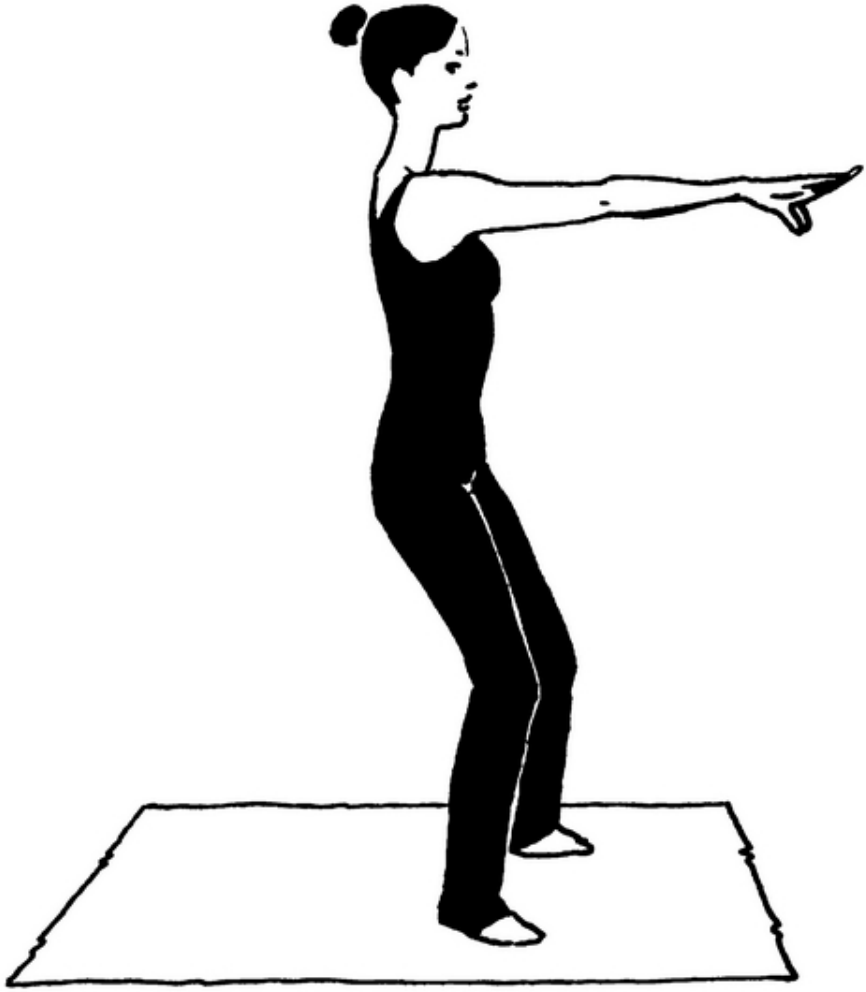
5. Повторить пп. 1-4.

**Количество повторений:** до 4 циклов.

**Важно!** Ровное положение таза. Опущенные плечи.

Передние нижние ребра закрыты. Грудная клетка раскрывается через движение руками в стороны.





***4. Релеве с руками***

*И.п. — основная стойка на полусогнутых ногах.*
*Руки вверх по третьей позиции.*

1. Наклон корпуса направо, сохраняя положение рук.
2. Вернуться в исходное положение.
3. Развести руки в стороны с поворотом головы направо.
4. Выполнить п.п. 1-3 в левую сторону.

**Количество повторений:** 4 цикла.

**Важно!** Таз без покачиваний вправо и влево (наклон от линии талии). Плечи опущены. Голова во время наклонов на

равном удалении от рук. Макушка в наклонах тянется по диагонали вверх.

# *Основная часть*

## *1. Сфинкс*

***Выпады***

*И. п. — глубокий выпад правой ногой вперед. Левая ступня в опоре на полу. Голень перпендикулярна полу. Руки на бедре правой ноги или в опоре на стул. (Положите себе под колено полотенце.)*

1. Выпрямить левую ногу, поднимая ее с колена и сохраняя глубину выпада.

2. И.п. — колено на пол.

**Количество повторений:** до 8 раз каждой ногой.

**Важно!** Голень впереди стоящей ноги постоянно держать перпендикулярно полу. Колено сзади стоящей ноги направлено в пол. Плечи опущены. Локти согнуты. Корпус держать вертикально, низ живота подтянут

При выпрямлении сзади стоящей ноги глубина выпада остается неизменной. Опускание плавное, с мягким соприкосновением колена с полом.

3. Зафиксировать положение глубокого выпада на правой ноге, левая — прямая (сзади).

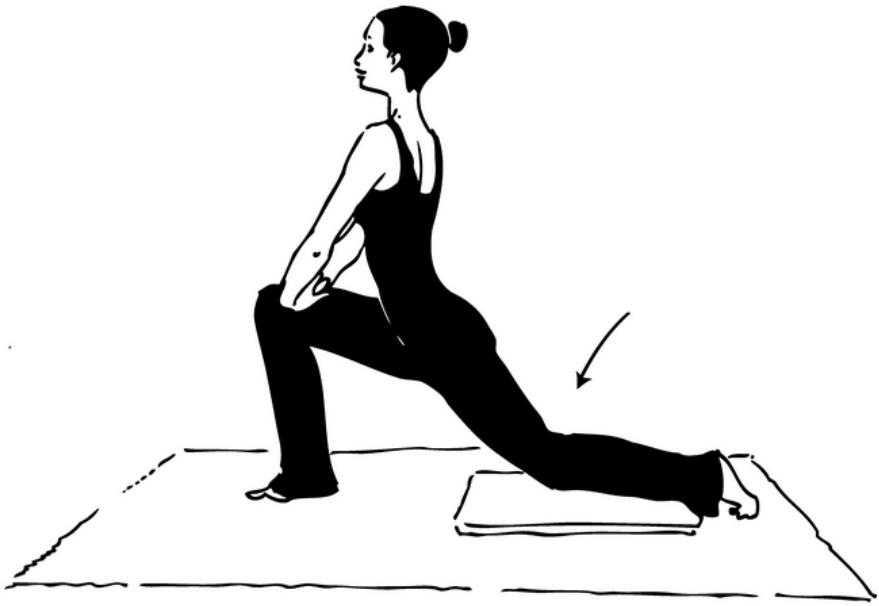
**Количество повторений:** удерживать положение выпада на 8 счетов.

**Примечание:** при невозможности выполнения упражнения в полном объеме, завершить упражнение на п. 2 или сократить количество повторений. Выполнить упражнение в обе стороны.

**Что работает?**

**Укрепляем:** бедро спереди, ягодичную мышцу

**Растягиваем:** переднюю поверхность сзади стоящей ноги.



***Стретч***

*И.п. — стоя лицом к спинке стула на расстоянии вытянутых рук. Левая нога полусогнута. Правая нога — вперед на пятку.*

1. Выполнить наклон вперед.
2. Зафиксировать положение наклона.

**Количество повторений:** удерживать положение от 10 секунд.

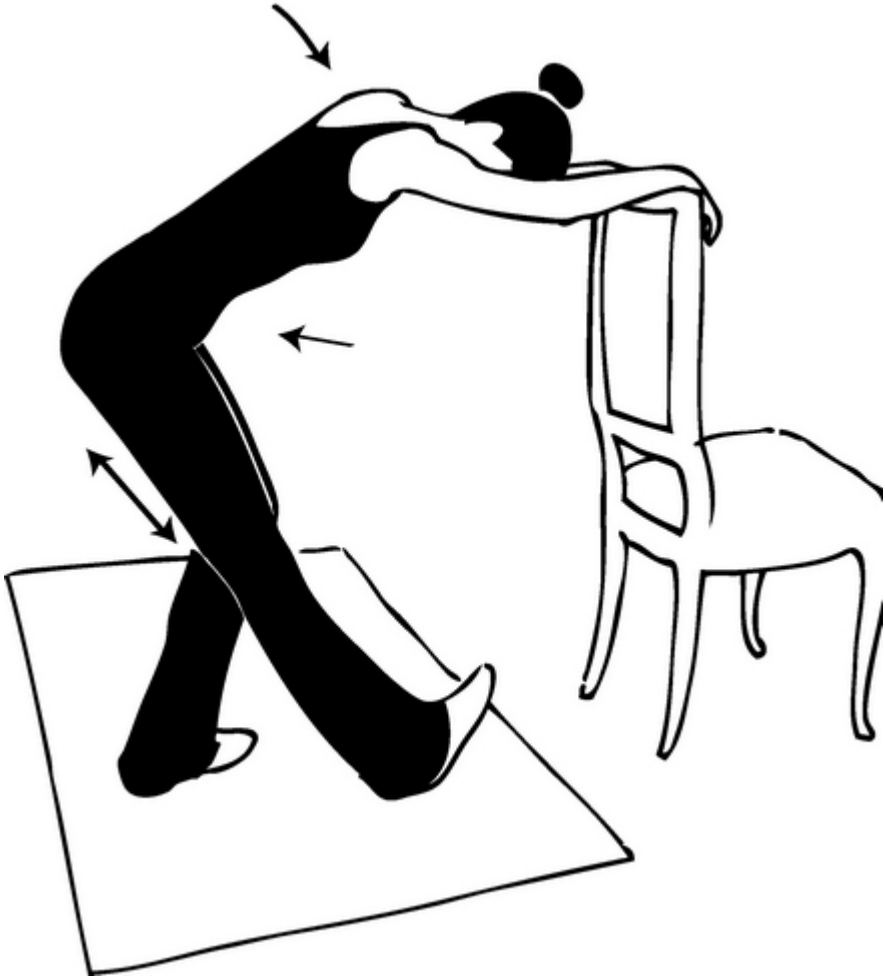
**Важно!** Спина вытянута. Дыхание свободное.

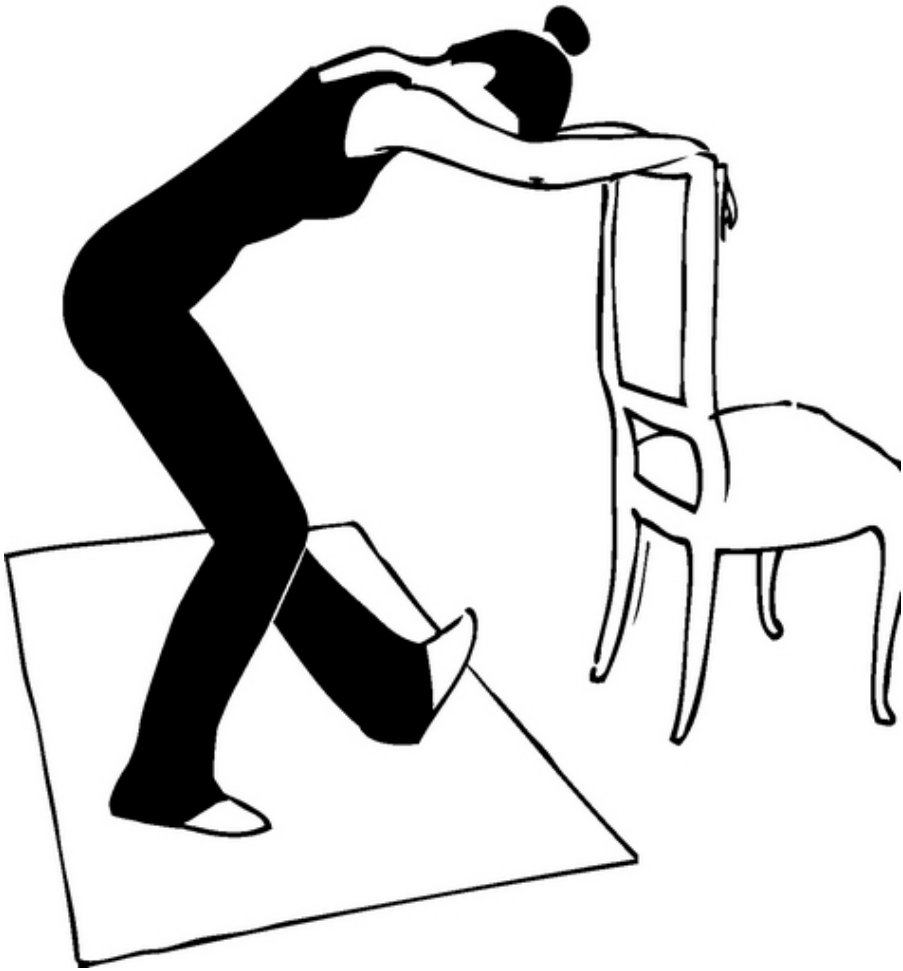
**Примечание:** выполнить упражнение на обе ноги.

**Что работает?**

**Растягиваем:** заднюю поверхность бедер и подколенную область.

**Возможны ощущения растяжения в икроножной мышце.**





***2. Плие по второй широкой позиции***

*И.п. — стоя лицом к стулу. Ноги врозь, стопы развернуты наружу. Руки на спинке стула.*

1. Глубокое плие по второй позиции.

**Количество повторений:** 8 раз.

**Важно!** Колени на плие над стопами. Корпус вертикально. Плечи опущены. Ребра закрыты. Медленный темп.

2. Замереть в самом глубоком положении плие.
3. Приподнять правую пятку
4. Опустить правую пятку.
5. Приподнять левую пятку

6. Опустить левую пятку

**Количество повторений:** 8 раз попеременный подъем каждой пятки. **Важно!** Амплитуда плие неизменна. Стопы плотно стоят на полу.

7. Одновременный подъем обеих пяток.

**Количество повторений:** 8 раз.

8. Приподнять обе пятки и замереть в самом глубоком положении или пружинить вниз.

**Количество повторений:** 8 раз. **Важно!** Акцент на движениях вниз. **Примечание:** при невозможности выполнения упражнения в полном объеме завершить упражнение на п. 8 или сократить количество повторений.

**Что работает?**

**Укрепляем:** бедро внутри, бедро спереди, ягодицы, голени.

**Растягиваем:** внутреннюю поверхность бедер и улучшаем подвижность тазобедренных суставов.

***Стретч***

*И.п. — стоя лицом к спинке стула на левой полусогнутой ноге. Правая нога согнута назад и поддерживается правой рукой, пятка приближена к ягодице. Колено прижато к колену. Левая рука на спинке стула.*

1. Зафиксировать положение правого бедра.

**Количество повторений:** удерживать положение от 10 секунд.

**Важно!** Низ живота подтянут. Ребра закрыты.

**Примечание:** выполнить упражнение в обе стороны.

**Что работает?**

**Растягиваем:** переднюю поверхность бедер.

***3. Закрытый аттитюд в сторону***

*И. п. — стоя лицом к спинке стула. Опорная нога полусогнута, рабочая — полусогнута и приподнята в сторону, колено вперед, носок на себя.*

1. Правую ногу поднять в сторону на 30-40 см от пола.

**Количество повторений:** 8 раз

2. Выпрямить ногу в сторону сохраняя положение стопы.

**Количество повторений:** 8 раз

**Важно!** Низ живота подтянут. Ребра закрыты. Колено рабочей ноги направлено вперед, а пятка назад.

**Примечание:** выполнить упражнение в обе стороны.

**Что работает?**

**Укрепляем:** ягодицы, наружную поверхность бедер и тазобедренные суставы.

**Улучшаем амплитуду движений в тазобедренных суставах.**

***Стретч***

*И.п. — стоя на правой ноге. Левая нога заведена назад направо.*

1. Вытянуть левую руку вправо над головой. Правая рука перед собой.

2. Зафиксировать положение наклона.

**Количество повторений:** удерживать положение наклона от 10 секунд.

**Важно!** Ребра закрыты. Тело сохраняет наклон в сторону. Верхняя рука через мизинец вытягивается по диагонали наверх.

**Примечание:** выполнить упражнение в обе стороны.

**Что работает?**

**Растягиваем:** мышцы спины, межреберные мышцы.

## *4. Цапля*

***Отведение ноги назад и в сторону***

*И.п. — стоя на полусогнутой левой ноге, опираясь прямыми руками на спинку стула. Правая нога назад. Стопу на себя.*

1. Поднять правую ногу вверх.
2. Опустить ногу на 5-10 см.

**Количество повторений:** 8 раз.

**Важно!** Тело и нога образуют единую линию в и. п. Плечи опущены. Низ живота подтянут Ребра закрыты. Пятка направлена в потолок, колено — в пол.

3. Согнуть правую ногу под углом 90˚.
4. Приподнять правую ногу.
5. Опустить на 5-10 см.

**Количество повторений:** 8 раз.

**Важно!** Плечи опущены. Низ живота подтянут Ребра закрыты. Пятка направлена в потолок, колено — в пол.

6. Развернуть правое колено направо.

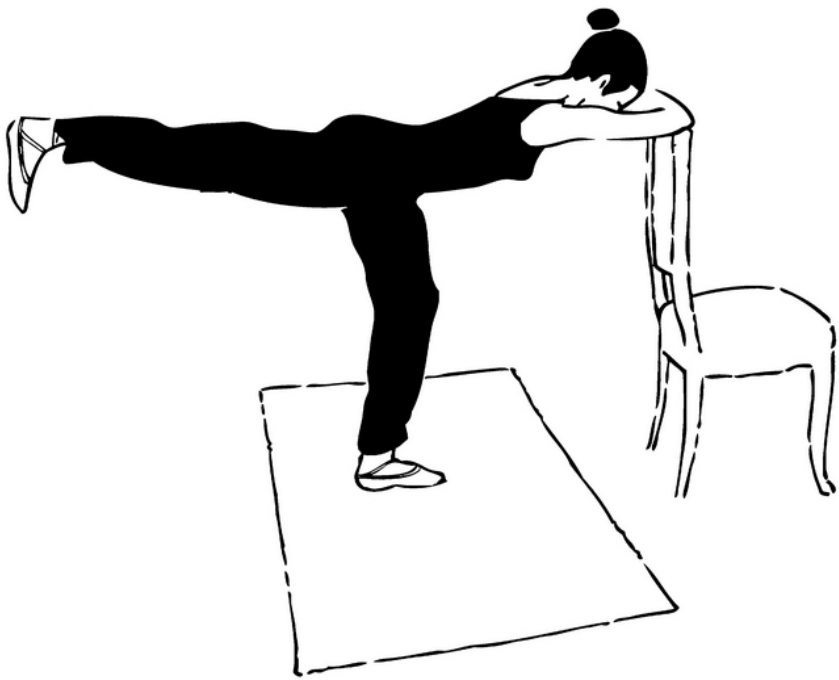
7. Вернуть колено в центр. **Количество повторений:** 8 раз.

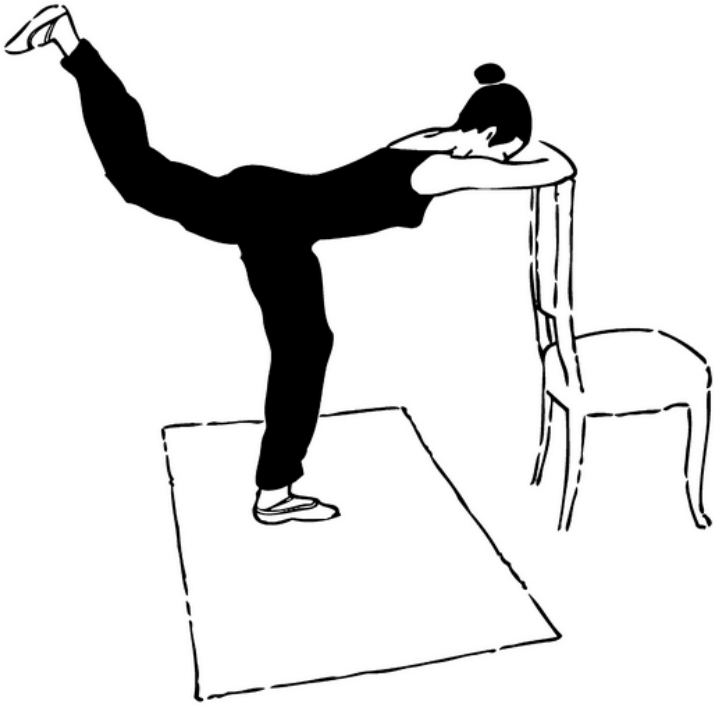
**Примечание:** выполнить упражнение на обе ноги. При невозможности выполнения упражнения в полном объеме завершить упражнение на п. 5 или сократить количество повторений.

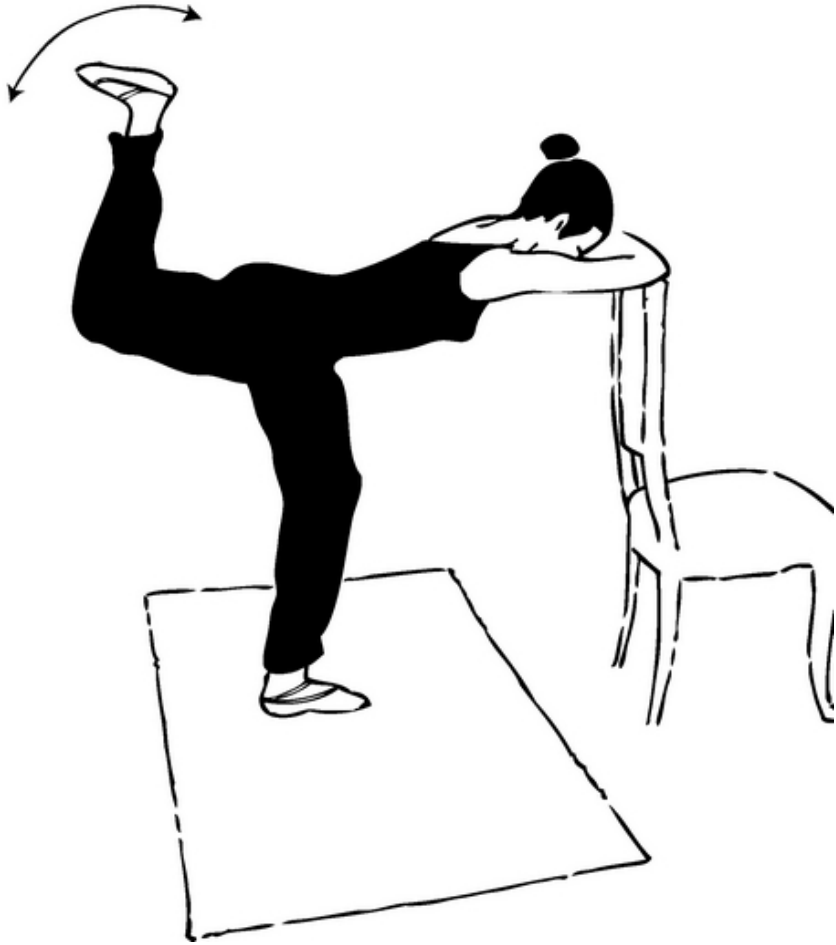
**Что работает?**

**Укрепляем:** ягодицы, заднюю поверхность бедер.

**Растягиваем:** заднюю поверхность опорной ноги.







***Стретч***

***Растяжка ягодиц и наружной поверхности бедра***

*И.п. — стоя на полусогнутой левой ноге. Правая нога согнута, стопа на левом бедре. Колено правой ноги отведено в сторону. Руки на спинке стула.*

1. Выполнить наклон вперед с одновременным сгибанием опорной ноги.

2. Зафиксировать положение наклона.

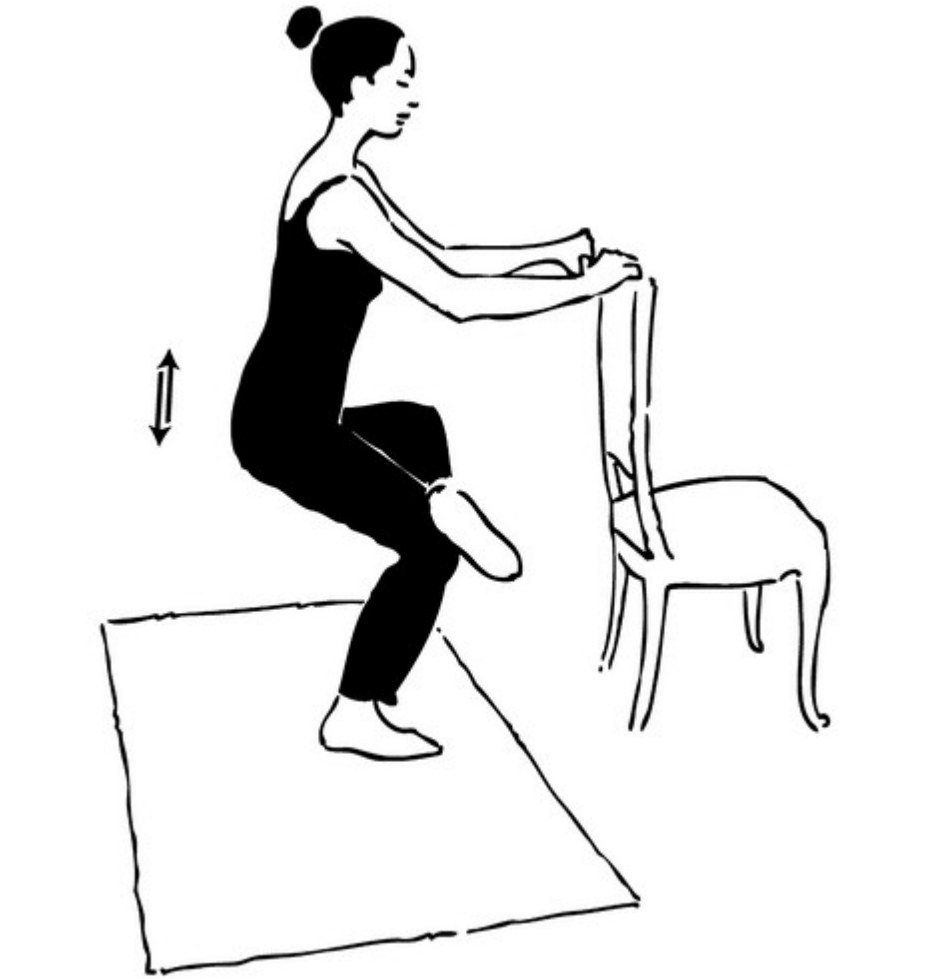
**Количество повторений:** удерживать положение наклона от 10 секунд.

**Важно!** Колено правой ноги стремится к полу. Корпус вытянут.

**Примечание:** выполнить упражнение в обе стороны.

**Что работает?**

**Растягиваем:** ягодицы, наружную поверхность бедер и тазобедренные суставы.



## *5. Качающаяся береза*

*И.п. — стоя на коленях. Ноги на ширине тазобедренных суставов. Руки за головой. (постелите себе под колени полотенце. Так будет удобнее.)*

1. Отклонить назад прямой корпус.
2. Вернуться в и.п.

**Количество повторений:** 8 раз.

**Важно!** Ноги и корпус образуют прямую линию. Плечи опущены. Низ живота подтянут. Ребра закрыты.

3. Зафиксировать положение наклона назад.

**Количество повторений:** удерживать положение 8 счетов.

**Примечание:** при невозможности выполнения упражнения в полном объеме завершить упражнение на п. 2 или сократить количество повторений.

**Что работает?**

**Укрепляем:** переднюю поверхность бедер, коленные суставы и глубокие мышцы живота.

**Растягиваем:** переднюю поверхность бедер.

### *6. Канкан*

*И.п. — сидя на полу. Ноги, согнутые в коленях, на ширине тазобедренных суставов. Руки за головой.*

1. Выпрямить правую ногу, сохраняя стабильную спину
2. Согнуть правую ногу.

Количество повторений: 8 раз.

**Важно!** Плечи опущены. Низ живота подтянут Ребра закрыты. Спину держать прямо. Ногу выпрямлять максимально наверх. Если трудно держать спину ровно, можно сесть на сложенное полотенце.

**Примечание:** повторить с левой ногой. При невозможности выполнения упражнения в полном объеме сократить количество повторений. Выполнить упражнение обеими ногами.

Что работает?

**Укрепляем:** переднюю поверхность бедер, мышцы живота, мышцы спины.

**Растягиваем:** заднюю поверхность бедер, низ спины.

## *7. Ковш*

***Подтянутый живот***

*И.п. — сидя на полу. Ноги, согнутые в коленях, на ширине тазобедренных суставов. Руки перед собой на ширине плеч. Локти округлены. Ладони обращены друг к другу.*

1. Медленно отклониться назад, округляя поясницу

2. Вернуться в и.п.

**Количество повторений:** 8 раз.

**Важно!** При округлении поясничного отдела позвоночника живот впалый, как дно ковша. Сохранять положение округлости спины при движениях вниз и вверх. Плечи опущены. Взгляд направлен параллельно полу вперед.

3. В положении отклонения назад приподнять правую ногу согнутую в колене.

4. Повернуть тело в положение правого диагонального скручивания. Правая рука поддерживает правое бедро снаружи, левая вытягивается по диагонали направо.

**Количество повторений:** 8 раз.

**Важно!** Таз стабилен. Колени направлены к потолку. Плечи опущены.

5. Поменять положение ног. Перевести тело в левое диагональное положение. Левая рука поддерживает левое бедро снаружи, правая вытягивается по диагонали налево.

**Количество повторений:** 8 раз.

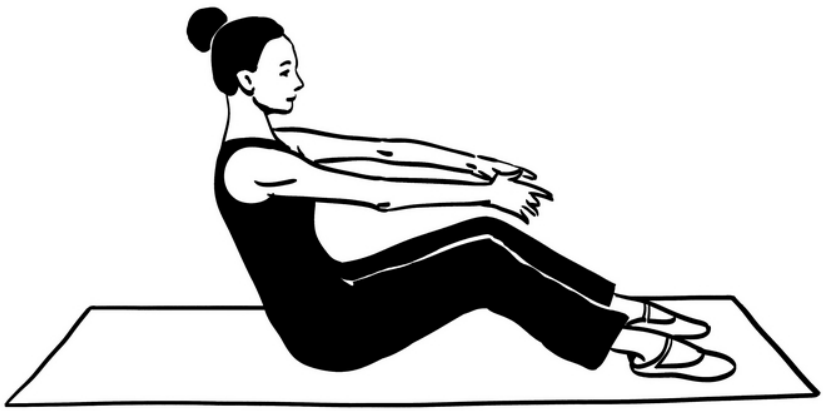
**Важно!** Таз стабилен. Колени неподвижны. Плечи опущены.

**Примечание:** при невозможности выполнения упражнения в полном объеме сократить количество повторений.

**Что работает?**

**Укрепляем:** мышцы живота.

**Растягиваем:** поясничный отдел позвоночника.



## *8. Лягушка*

***Разведение ног в стороны***

*И. п. — лежа на спине. Ноги, согнутые в коленях, вверх. Стопы под прямым углом к голени. Пятки вместе. Колени врозь. Руки в стороны.*

1. Развести ноги в стороны, к полу
2. Выпрямить ноги.
3. Прямые ноги поднять вверх.
4. Согнуть ноги в и.п.

**Количество повторений:** 8 раз.

**Важно!** При разведении ног сохранять угол в коленях неизменным, пятки развернуты к потолку

5. Развести ноги в стороны, к полу
6. Небольшие покачивания согнутыми ногами вверх-вниз.

**Количество повторений:** 8 раз.

**Важно!** Акцент на движениях ног вверх.

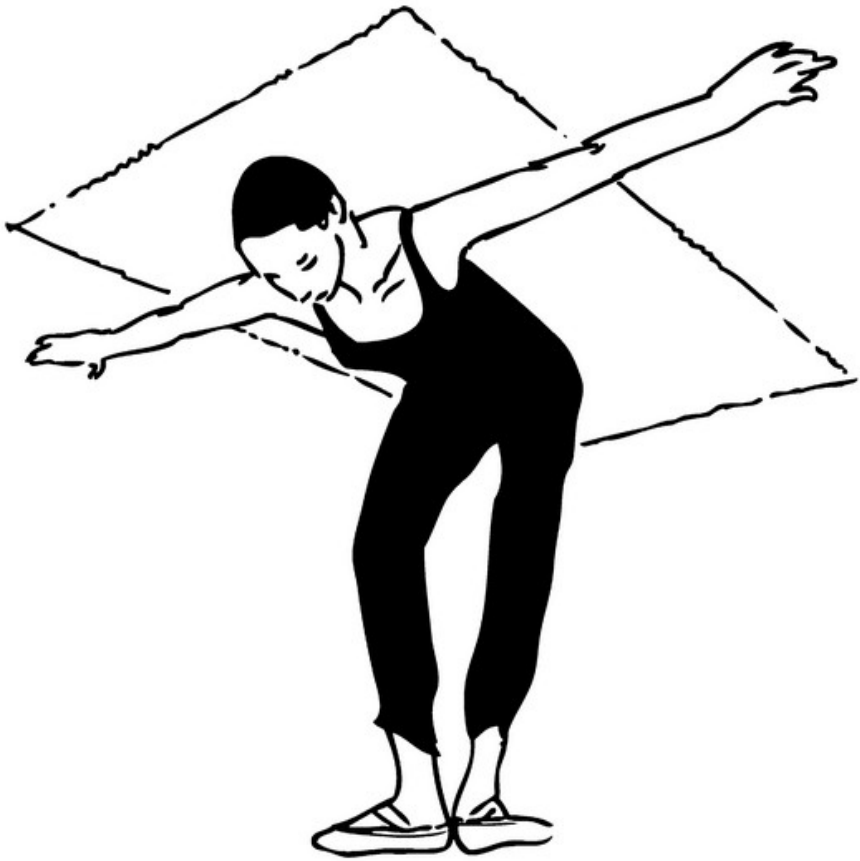
7. Выпрямить колени, стопы на себя. Зафиксировать положение на 10-15 секунд.

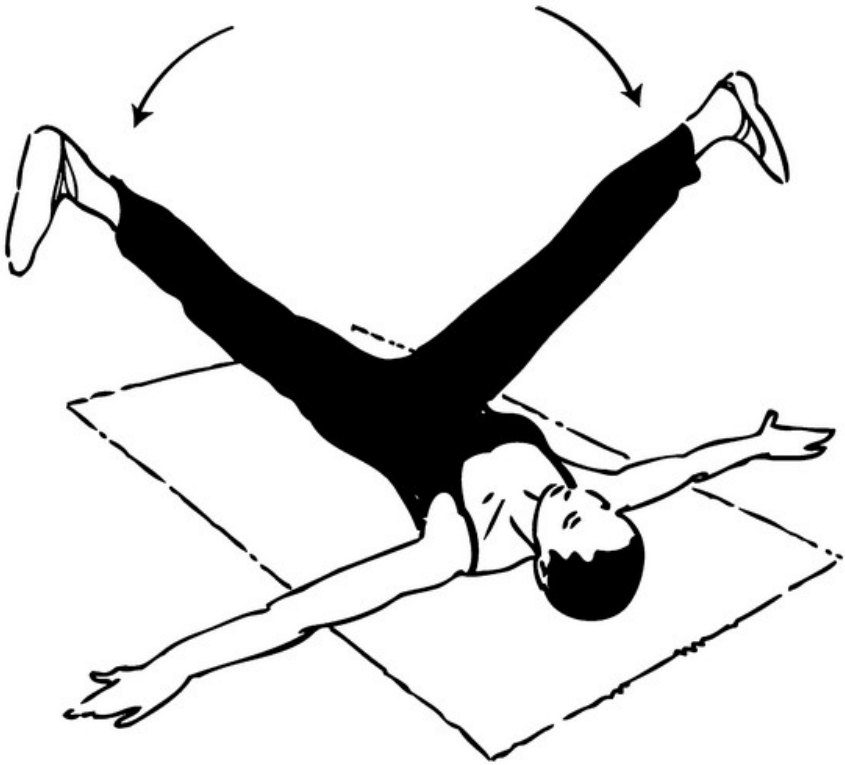
**Примечание:** при невозможности выполнения упражнения в полном объеме завершить упражнение на пп. 4 или 6 или сократить количество повторений.

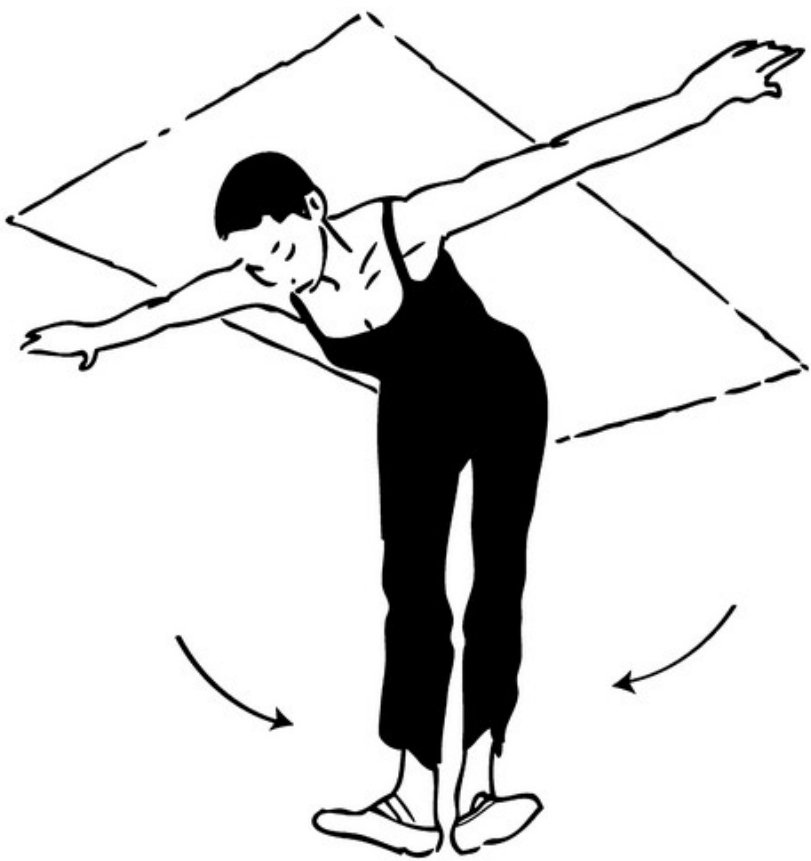
**Что работает?**

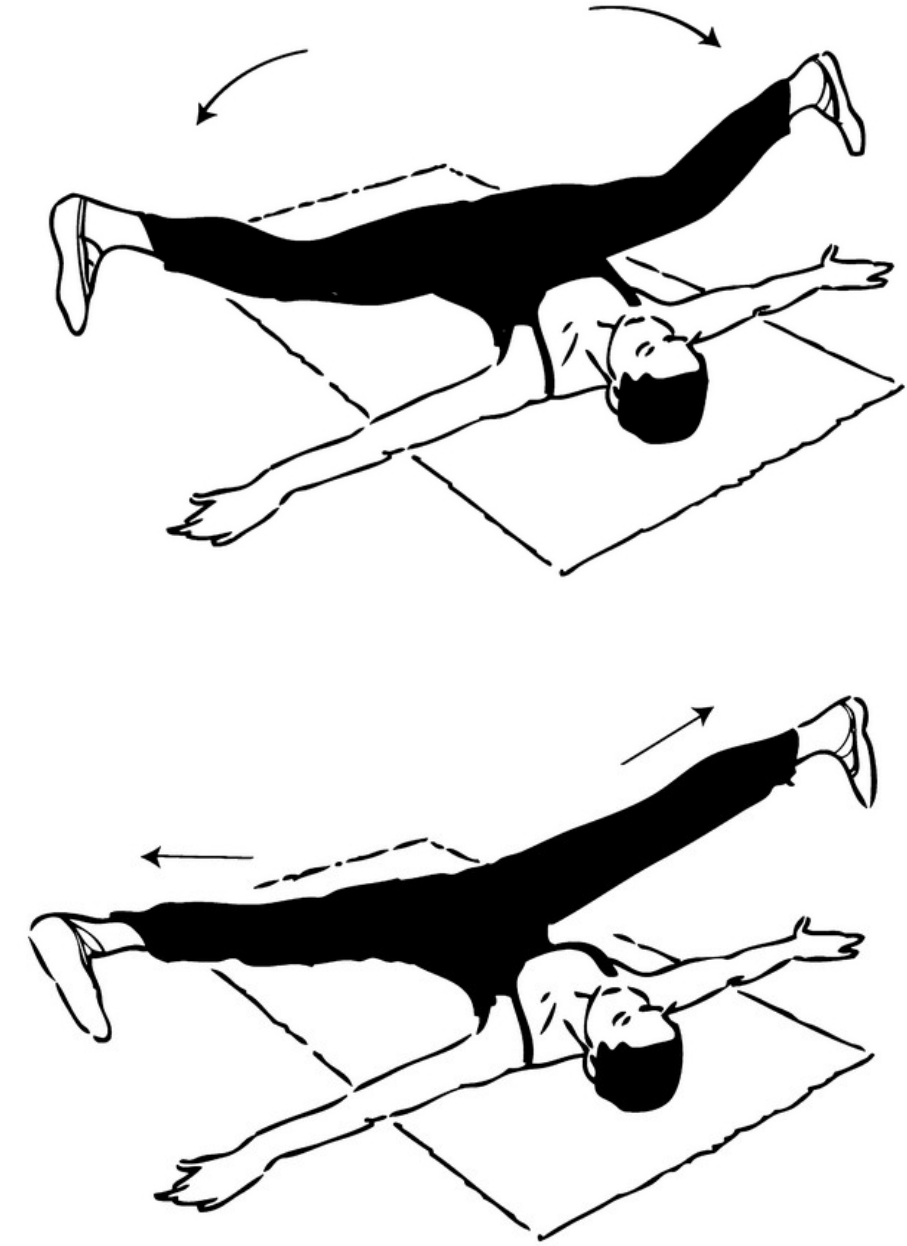
**Укрепляем:** внутреннюю поверхность бедер, мышцы живота.

**Растягиваем:** внутреннюю поверхность бедер.









***9. Маятник***

***Наклоны в сторону***

*И.п. — сидя на полу, ноги врозь. Руки за голову.*

1. Выполнить наклон направо, вытягиваясь вдоль ноги, не отрывая ягодицу от пола.

2. Вернуться в и.п.

3. Наклониться налево.

4. Вернуться в и.п.

**Количество повторений:** 8 циклов (наклонов направо и налево).

**Важно!** Спина ровная. Локти раскрыты в стороны. Наклоны в стороны выполнять, зафиксировав положение корпуса и рук. Ребра закрыты. Если трудно держать спину ровно, можно сесть на сложенное полотенце.

5. Зафиксировать положение глубокого наклона вправо.

6. Пружинистые движения вниз-вверх с акцентом вниз.

**Количество повторений:** 8 пружинок (покачиваний).

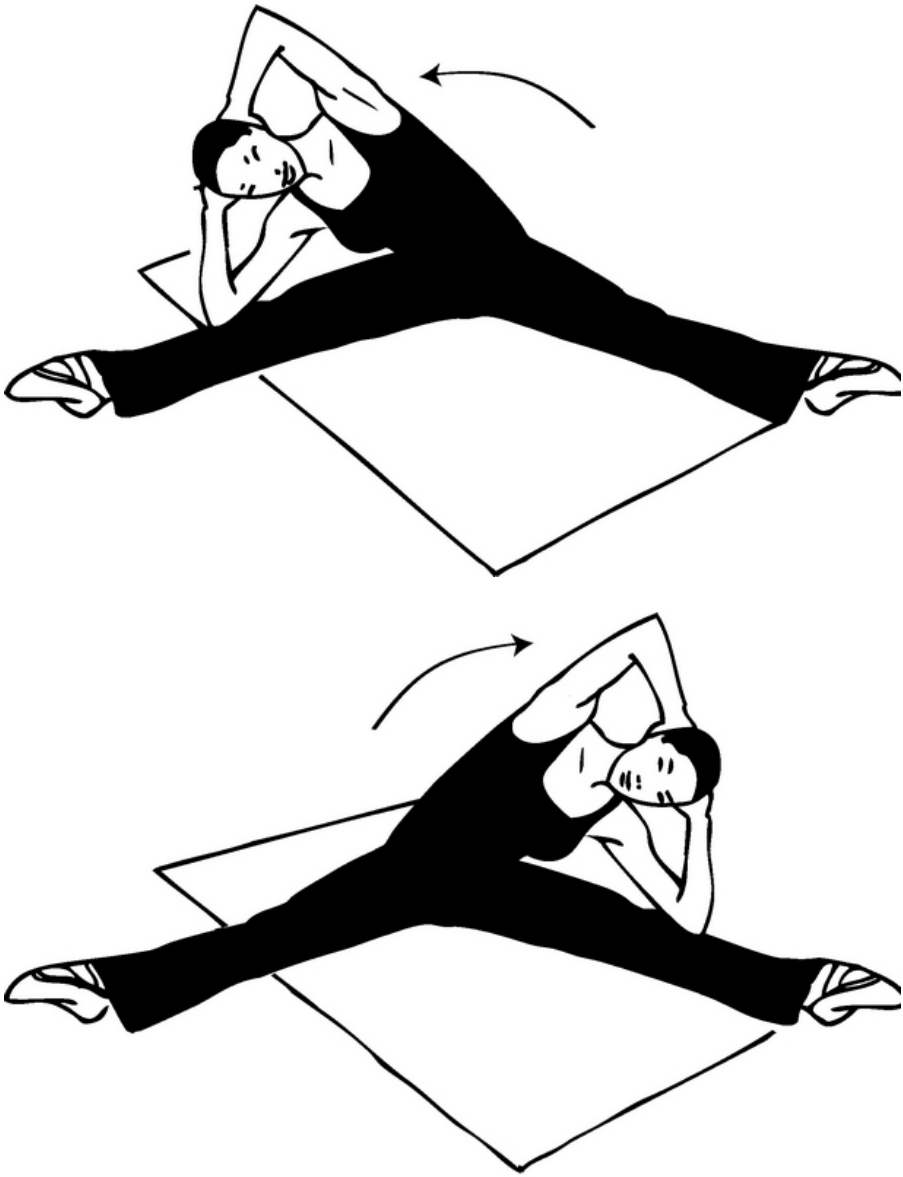
**Важно!** Амплитуда в покачиваниях небольшая.

**Примечание:** выполнить покачивания (п. 5 и 6) в обе стороны.

**Что работает?**

**Укрепляем:** косые мышцы живота.

**Растягиваем:** внутреннюю поверхность бедер, мышцы спины, межреберные мышцы, улучшаем подвижность тазобедренных суставов.



***Стретч***

***Растяжка ягодиц и тазобедренных суставов***

*И.п. — сидя на полу. Левая нога прямая, вытянута в сторону. Правая согнутая в колене под прямым углом, перед корпусом.*

1. Выполнить наклон вперед к согнутой ноге с опорой руками на пол.

2. Зафиксировать положение наклона.

**Количество повторений:** Удерживать положение от 30 секунд.

3. Вернуться в и.п.

4. Левая ладонь лежит на согнутом колене.

5. Правую руку тянем над головой.

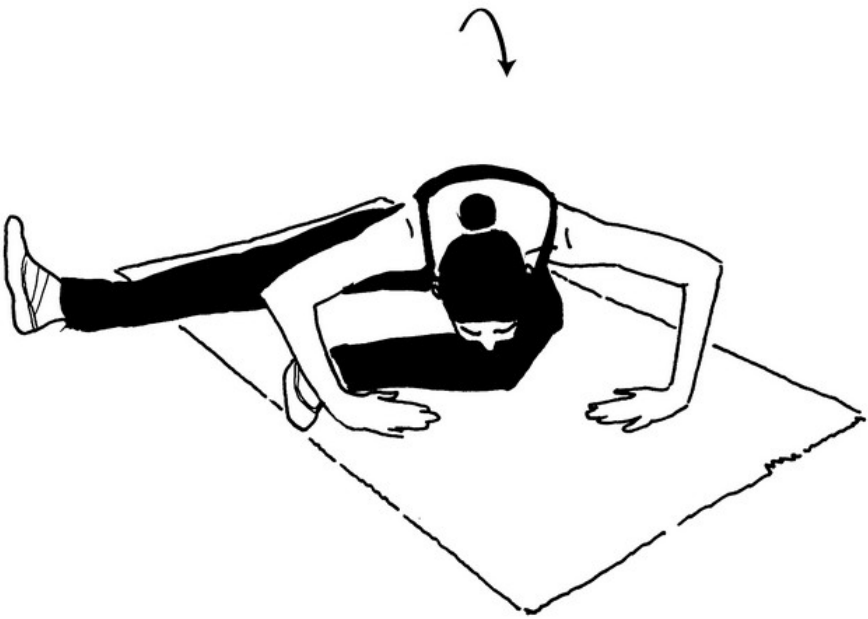
**Количество повторений:** удерживать положение от 10 секунд.

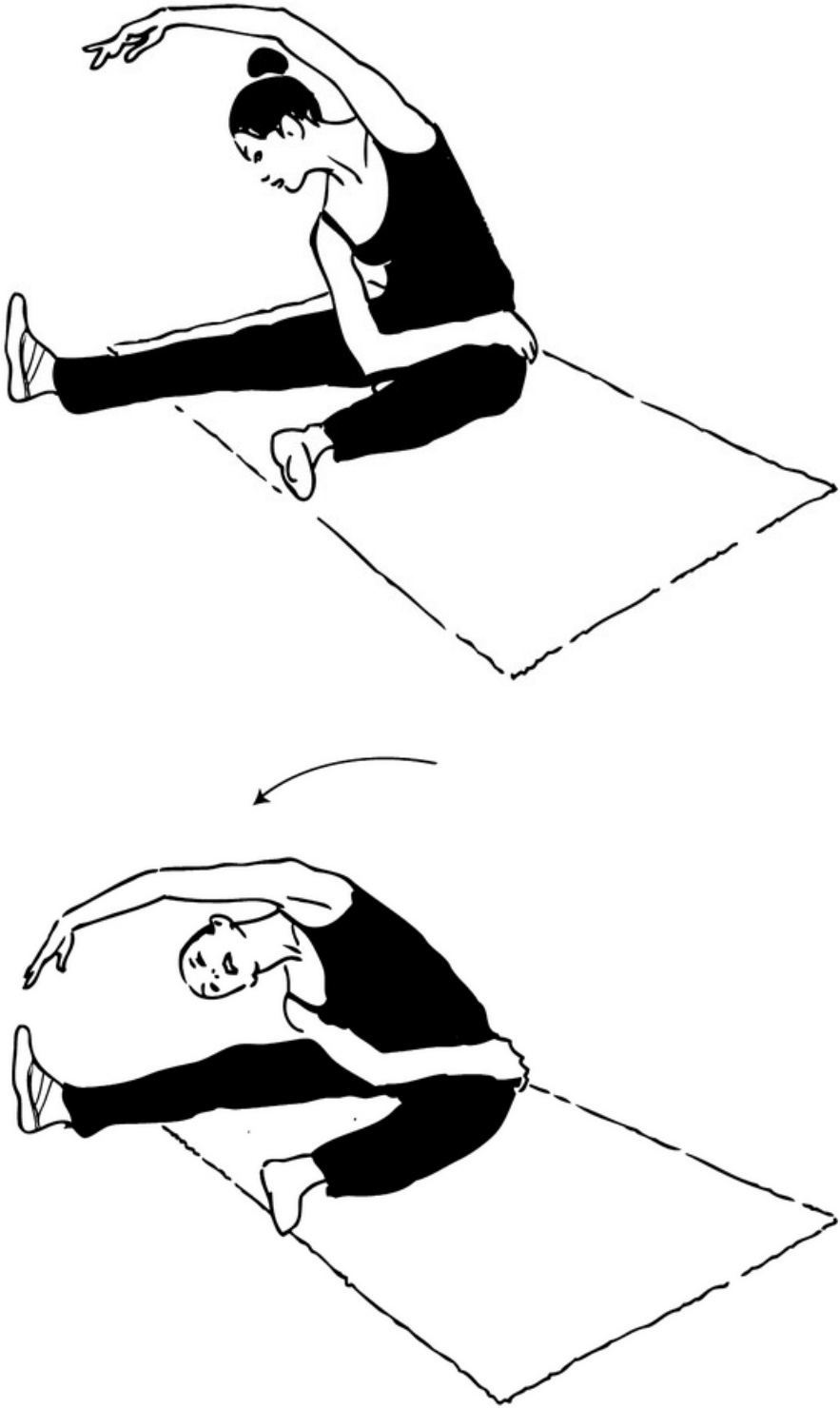
**Важно!** Обе ягодицы в опоре на полу Колено правой ноги стремится к полу

**Примечание:** выполнить упражнение в обе стороны.

**Что работает?**

**Растягиваем:** ягодицы, нижнюю часть спины.





## *10. Лебедь*

*И.п. — лежа на животе лицом к стулу. Ноги на ширине тазобедренных суставов. Руки вдоль тела. Подложите себе под низ живота и бедер полотенце.*

1. Приподнять над полом верхнюю часть тела, голову и руки одновременно.

**Важно!** Поднимать по возможности только верхнюю часть спины. Ягодицы расслаблены. Низ живота в легком тонусе. Макушкой стремимся вперед вверх. Руки с усилием тянем назад вдоль тела.

2. Перевести прямые руки по дугам вперед в опоре на стул или взяться за его ножки.

3. Мягко приподняться на прямых руках с опорой на стул.

4. Вернуться руками по дугам назад в высоком положении корпуса.

**Количество повторений:** 4 раза.

**Важно!** Плечи при опоре на стул опущены.

5. Развести руки в стороны, сохраняя поднятое положение корпуса.

6. Зафиксировать положение.

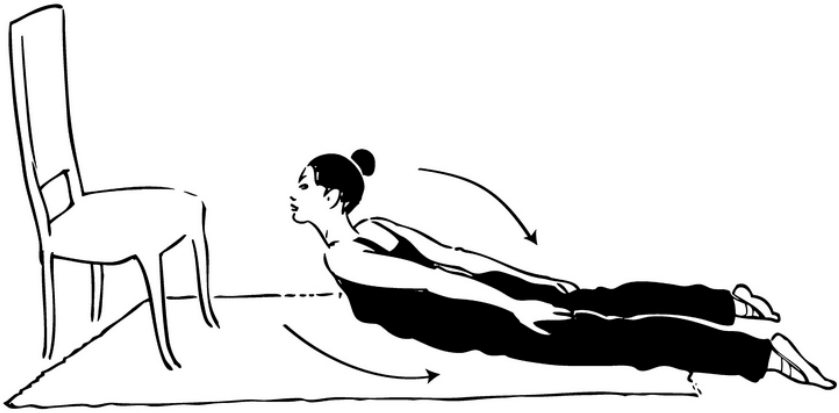
**Количество повторений:** удерживать положение на 8 счетов.

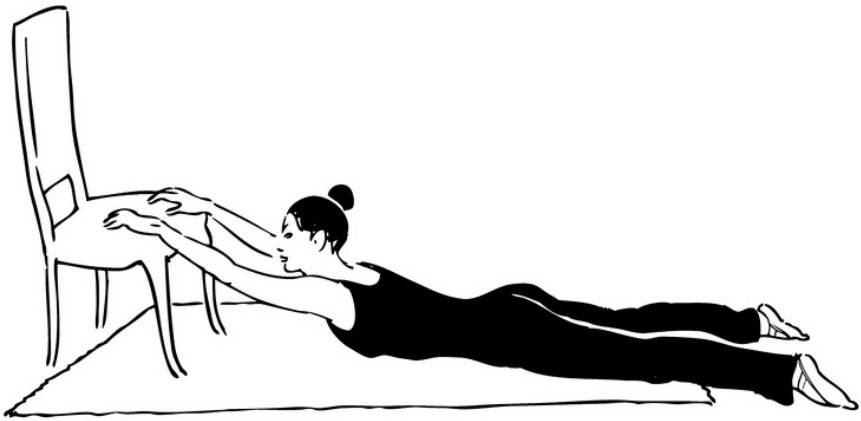
**Примечание:** при невозможности выполнения упражнения в полном объеме завершить упражнение на п. 4 или сократить количество повторений.

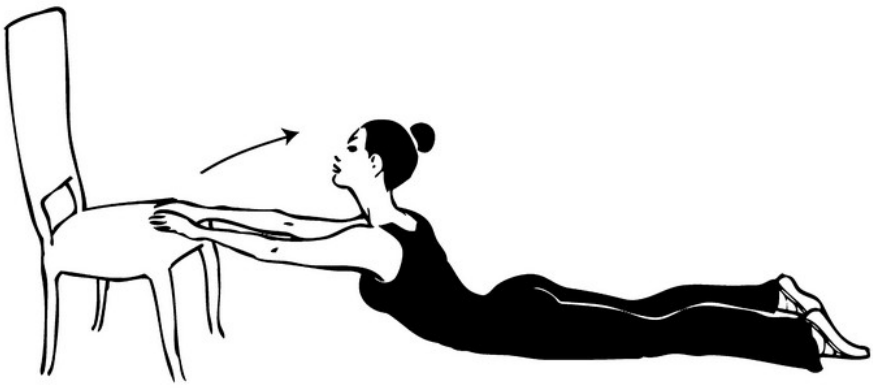
**Что работает?**

**Укрепляем:** мышцы спины.

**Растягиваем:** грудной отдел позвоночника, плечевые суставы.







## *Стретч*

***Расслабление***

*И.п. — сед на пятках.*

1. Выполнить наклон вперед, вытягиваясь вдоль бедер и опираясь лбом на ладони.

2. Зафиксировать положение наклона.

**Количество повторений:** Удерживать положение наклона от 10 секунд.

**Важно!** Плечи опущены. Шея длинная. Тело вытянуто. Пятки соприкасаются с ягодицами или максимально приближены к ним. Дыхание глубокое и равномерное.

**Что работает?**

**Расслабляем:** спину, снимаем напряжение с нижних отделов позвоночника, улучшаем гибкость коленных и тазобедренных суставов.

## *11. Крылья*

*И.п. — сидя на стуле. Руки согнуты в локтях под прямым углом и разведены в стороны. Ладони обращены вперед. Стопы на ширине тазобедренных суставов.*

1. С усилием опускать локти с наибольшей траекторией дуги вниз и к телу

2. Вернуться в и.п.

**Количество повторений:** 8 раз.

**Важно!** При опускании локтей вниз ребра закрыты. Вытяжение через макушку вверх. Локти и ладони двигаются в одной плоскости.

Акцент на движениях вниз.

3. Пружинистые движения локтями вниз.

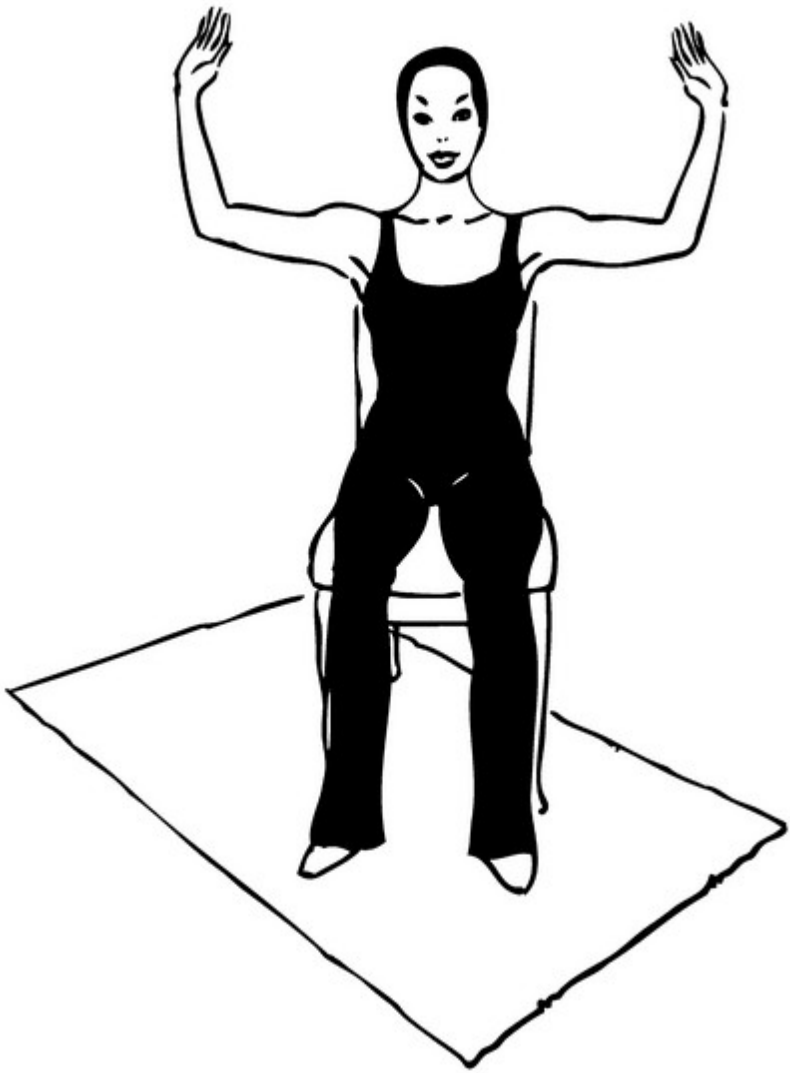
**Количество повторений:** 8 раз.

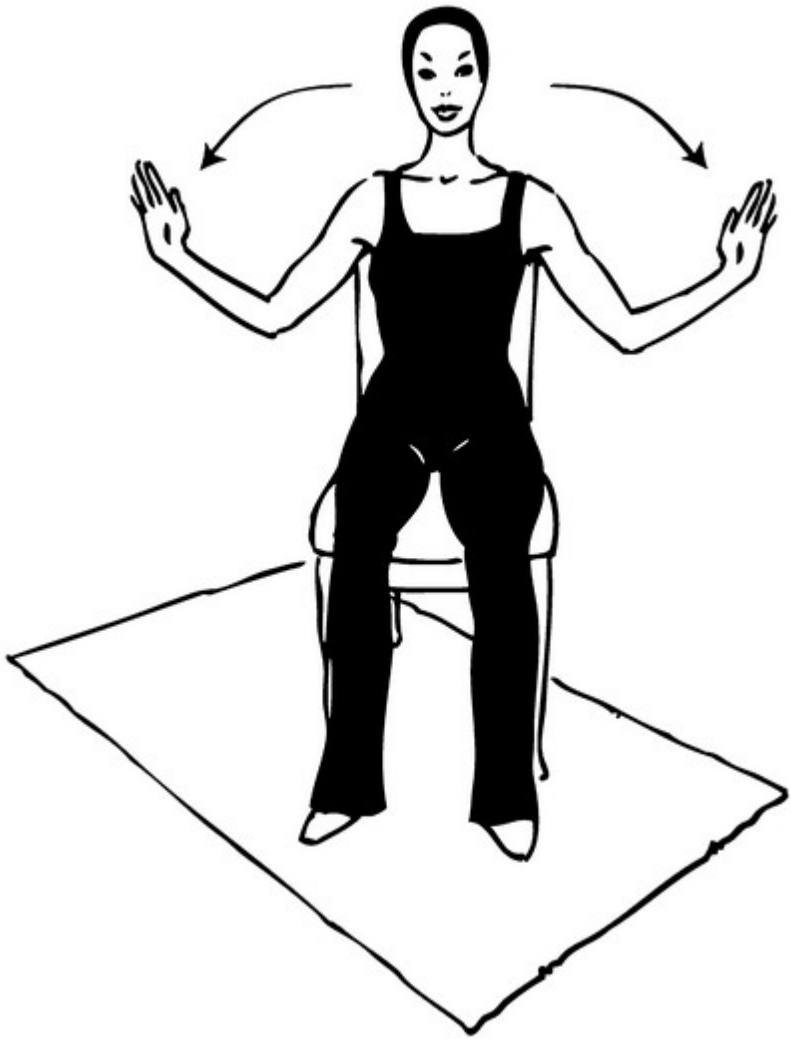
**Примечание:** при невозможности выполнения упражнения в

полном объеме завершить упражнение на п. 2 или сократить количество повторений.

**Что работает?**

**Укрепляем:** верхнюю часть спины.





## *12. Официант*

*И.п. — сидя на стуле. Руки согнуты в локтях под прямым углом и прижаты к телу. Ладони вверх. Стопы на ширине тазобедренных суставов.*

1. Отвести ладони назад, сохраняя положение ладоней.
2. Вернуться в и.п.

**Количество повторений:** 8 раз.

**Важно!** Ребра закрыты. Локти прижаты к телу.

3. Пружинистые движения ладонями назад.

**Количество повторений:** 8 раз.

**Важно!** Акцент на движениях назад.

**Примечание:** при невозможности выполнения упражнения в полном объеме завершить упражнение на п. 2 или сократить количество повторений.

**Что работает?**

**Укрепляем:** верхнюю часть спины. **Растягиваем:** плечевые суставы.

***Стретч***

*И.п. — сидя на стуле.*

1. Выполнить наклон вперед.
2. Зафиксировать положение наклона.

**Количество повторений:** удерживать положение наклона от 30 секунд.

**Примечание:** глубина наклона произвольная. Чем ниже вы наклоняетесь, тем глубже расслабление. Слушайте себя, и тело вас не обманет.

# Об авторе

*Солистка Большого театра Илзе Лиепа — представительница знаменитой балетной династии — дочь Мариса Лиепы и сестра Андриса Лиепы. Народная артистка России, лауреат премий «Хрустальная Турандот», «Золотая маска» и Государственной премии России. Снялась в 7 художественных фильмах, ярко проявила себя на драматической сцене, много выступает в стране и за рубежом. В ее репертуаре как широко известные произведения, так и специально для нее поставленные номера и балеты. С 2011 года ведет авторскую программу «Балет FM» на радио «Орфей».*

*В 2008 году Илзе Лиепа создала уникальную школу-студию, где она и ее единомышленники преподают авторский комплекс упражнений, соединяющий элементы гимнастики и танца и помогающий всем желающим сделать шаг к красоте, молодости и здоровью. Теперь Метод Лиепа уже прошел испытание временем и успел показать удивительные результаты.*

*Илзе Лиепа с ее талантами, энтузиазмом и упорством удается все — и в делах, и в личной жизни. Не удивительно поэтому, что она — счастливая жена и мать.*